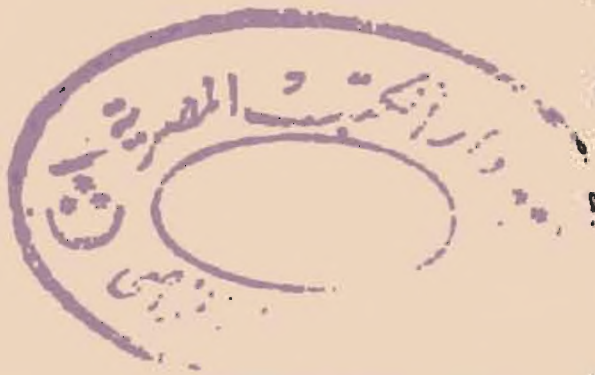


الصحة والقوة



مطبعة حجازى بالقاهرة

تليفون ٥٥٤٨٠



مطبعة حجازي بالقاهرة

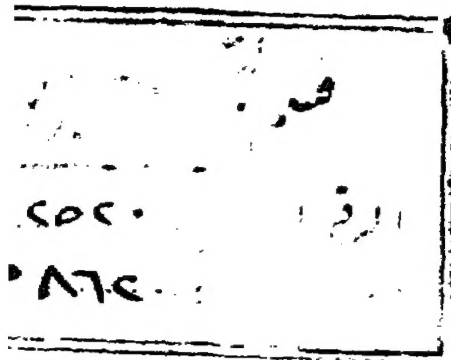
تليفون ٥٥٤٨٠

المؤلف يحفظ لنفسه حقوق
النألف والطبع والترجمة

الصحة والقوة

بقلم

مستطفي عبد الحكيم ناشد



مراجعة الاطباء

الدكتور احمد عبد الله

الدكتور عبد الخالق سليم

خريج جامعات ألمانيا
واخصائي في
الأمراض الباطنية

خريج جامعات لندن
واخصائي في أمراض السكى
والمنانة وأمراض النساء

الدكتور محمد طه أبو الذهب

الدكتور احمد منجى جعبي

خريج جامعات ألمانيا
واخصائي في الجراحة وأمراض النساء
ومدير مستشفى السكة الحديد بطنطا

خريج جامعات اسكتلاندة
حكيم باشى بمستشفيات
الجيش المصرى

يطلب هذا الكتاب من جميع المكاتب الشهيرة
ومن المؤلف بطنطا. — شارع كفر عصام

كلمة عن المؤلف

بقلم الأستاذ على محمود شرف

المدرس بوزارة المعارف سابقا

كَمَنَّ الليل إلى الجندية في نفس الصبي «مصطفى عبدالحليم ناشد» من حيث لا يدري لأنه نشأ وترعرع بين أحضانها . فهو من حيث التفت حمل حِسِّه إلى قرارة نفسه أُبَّه الجندية وجلَّالها .

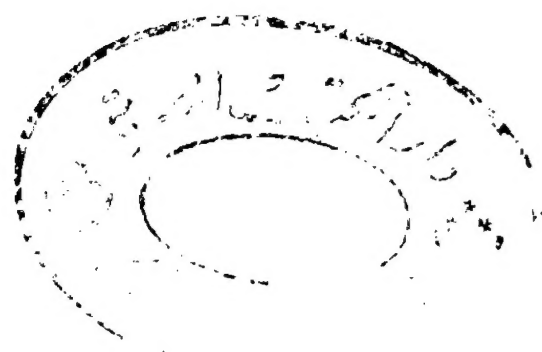
ملا بس عسكرية ، وخيل مُسَرَّجة ، ورماية مسددة . سيوف مسلولة ، وأوسمة وضاءة تزين صدر والده المرحوم « عبد الحليم ناشد بك » الذي انتهى به المطاف في سلك وظائف الجندية إلى أن صار مديرا لأحدى المديريات .

ما كاد ذلك الليل المكبوت في مصطفى يبدو متجليا في مَيِّعة صباه حتى أخذ المرحوم والده يصرفه عنه رحمةً منه بولده ، شأن جميع الآباء الذين بَلَّوْا متاعب ناحية معينة من نواحي الحياة ، يريدون أن يسلك أولادهم غير ماسلكوا ، عسى أن يكونوا أحسن حالا وأهنأ بالا من آبائهم ، ولكن الحياة كلها تعب لو يعلمون .

توفي والده والمركة ماتزال في عنفوانها بين إشفاق الأبوة ، وطموح البنوة ، تاركا ولده في غير توجيه إلى غاية معينة إذ لم تكن سن الولد آنثذ تسمح بتحديد لها .

على أن والده — رحمه الله — قد نجح النجاح كله في أن يغرس يديه الطاهرتين في قلب ولده الوطنية الصادقة والأخلاق الفاضلة .

وإنك لتدهش إذ تقرأ في مذكرات الوالد عن ولده سروره وابتهاجه



إلى جلالة ملكنا المحبوب الرياضى الكامل
فاروق الأول - حفظه الله -

مولای

فى فجر عهدكم السعيد ، وبين تهليل الشعب وتكبيره ليوم
النصر المبين بعد الجهاد الطويل ، أهدي إلى سدتكم العلية كتاب
« الصحة والقوة »

كتاب كان من أعظم ما دفعنى إلى إخراجه ما أعرف من ميول
مولای الرياضية ، وما يبدو من حاجة مصر فى حياتها الجديدة إلى
« الرياضى الكامل » ذى الخلق المتين والساعد المفتول ، عدة المستقبل
الذى أنت يا مولای رمزہ الزاهر ، وجندى الوطن الذى أنت
يا مولای قائده الظافر .

وهو أجل ما أملك ، وأقل ما لمقامكم أهدي .

والله أسأل أن يُنتَفَعَ به فى الغد الباسم تحت ظل رعايتكم

السامية ، وهو ولى التوفيق .
مصطفى عبد الحلیم ناصر



حضرة صاحب الجلالة فاروق الاول ملك مصر



إن اليوم الذي أصبح فيه بامصطفى رجلاً نافعا لوطنك لهو اليوم الذي استحدث
أيام حياتي له ، فان لم أدركه فما أسعد روحى به ما
والدك

عبد الحليم ناشد



بإفهام وحيدته حكمة خلق الإنسان ووجوده في هذه الدنيا ، وهي أن يكون لربه ،
ولوطنه ، وللإنسانية جميعا .

تلك غاية نجاح في إدراكها الوالد أيمًا نجاح ، فظهرت الآن بأجلى مظاهرها
في الشاب « مصطفى عبد الحليم » .

وكان طبيعيا أن يسفر ميله إلى الجندية منذ نعومة أظفاره عن شغف بالرياضة
البدنية ، ولكن : أيا مرسها صناعة من الصناعات ؟ أم ، يتعلمها علما من العلوم ؟
إن نشأته وكرامته وتربيته المنزلية لا تسمح له بالأولى . وأتى له الثانية ؟

لعل تركه المدارس الثانوية المصرية وانقطاعه إلى دراسة اللغتين الإنجليزية
والفرنسية على أيدي مدرسين خصوصيين مما مكّنه من مطالعة أمهات الكتب
الفرنسية في الرياضة البدنية — لعل ذلك يفسّر لنا كيف اتخذ سبيله إلى الثانية
وتم له النجاح فيها .

ولما بلغ من تحصيله العصامي فيها (Self Taught) وفي العلوم التي تّمت إليها
بسبب كعلم وظائف الأعضاء وعلم النفس والطب الرياضي — حدّا اطمأن إليه
ضميره دعا إلى الرياضة البدنية في « طنطا » وطنه الصغير ، وأعدّها لها في منزله ناديا
جهّزه من ماله الخاص بما غلائمه من عُدتها ، وحسب هذا النادي المتواضع
الصامت نفرا أنه ساهم في رفعة شأن مصر كلها ، إذ كان أحد المتخرجين فيه .
زميل مصطفى ، ورفيق صباه « السيد نصير » البطل الرياضي العالمي ، وفي ذلك
كلام طويل في تاريخ حياة بطلنا نشرته مجلة "Superman" الانجليزية
في عدد مايو سنة ١٩٣٥ نجتزىء منه بما يأتي :

" The first time Nosseir saw a bar — bell in 1919.
The son of the Sub Mudir (or Governor) of Gharbieh Pro-
vince. Mustapha Nashid, asked him to visit his house

in order to see this novel object which had recently been obtained".

" His old friend, Mustapha Nashid, had now arranged a little gymnasium in his house and Nosseir visited him there regularly once each week. Nossier owes much to the friendship of this boy, who taught him what he could".

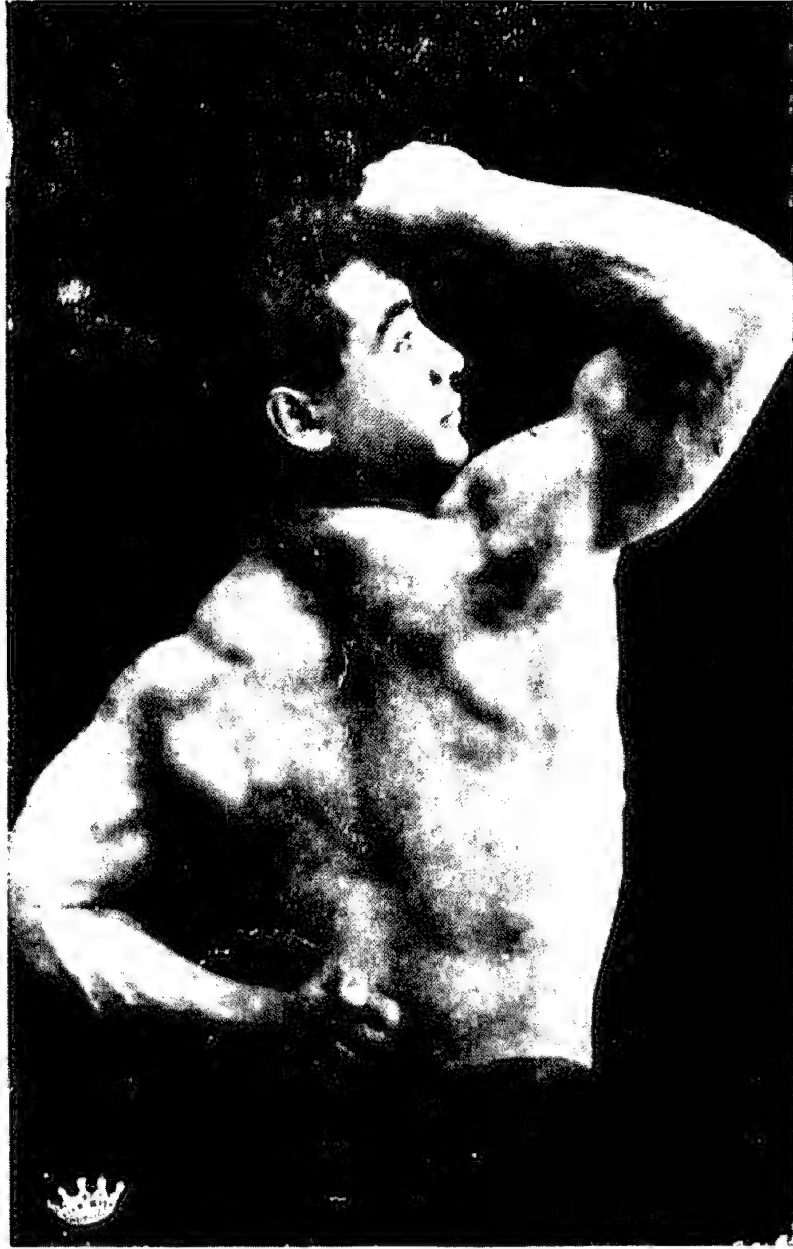
ومنذ ثلاث سنوات فكر مصطفى في أن يدعو إلى الرياضة البدنية أبناء وطنه الكبير مصر ، فعكف على تأليف كتابه هذا ، وقد استودع ثمرات تحصيله وخلاصة تجاربه ، وها هو ذا بين يدي الآن أنا وصديقي الأستاذ (عبد العزيز عزت) مدرس اللغة العربية المعروف ، وقد تصفحناه فلم نجد فيه شيئا غريبا على نشأة مصطفى واستعداده .

وحسب مصطفى نفرا أن ينصفه رهط من جهابذة الطب كل منهم في الفرع الذي تخصص فيه من الطب بوجه عام ، وفي الطب الرياضي بوجه خاص ، إذ اعترفوا له بما يخرج كتابه صحيحا شافيا من الوجهة الطبية كما سيري القارىء في كلمات حضراتهم عنه .

ولا يسع المشتغلين بعلم الاجتماع وعلم النفس إلا أن يعترفوا له كذلك بما يجعل كتابه صحيحا مقننا من الوجهتين العلمية والنفسية
فها يسر علماء الاجتماع قوله : —

(إذا كانت الرياضة البدنية تنظم العلاقة بين أعضاء الجسم الواحد ، فهي أيضا تنظمها بين أعضاء المجتمع الواحد ، تحثهم جميعا على عمل الواجب ولا ترى بينهم من تفاوت إلا من حيث أدائهم لهذا الواجب .

وسيقرونه جميعا على دعوته إلى التعاون في الألعاب الرياضية المدرسية قصد تنمية الفكرة التعاونية بين التلاميذ ، إذ يتبغى على القائمين بتربية النشء قلة هذه



هنا تحققت أمنية الوالد لولده : المؤلف



الألعاب وضعف العناية بها . والتعاون كما لا يخفى خير مزية أدبية ارتقى إليها نوع الإنسان وعرفها . فيجب — كما يقرر المؤلف — أن تكون المدرسة مهد التعاون الذى ينشأ فيه ويفرخ ، كما يكون فى الملعب درسه الأول .

ولا يبخسه علماء النفس رأيه فى جعل الرياضة البدنية من الوسائل الأولى فى غرس الصفات الفاضلة فى النفس ، فهو يريد أن تكون الألعاب الرياضية فى المدارس لامركزية ، وقد ضج المجتمع المصرى من أضرار المركزية التى ضربت أطنابها فى جميع مرافقه .

وقد نبه المؤلف فى فصل (معلم الرياضة) على أهم أضرار المركزية بقوله :
(إنها تमित فى الطفل قوة الابتكار) .

وإن وجود هذه القوة فى كل طفل منذ عهد ولادته ، فضل من الله كبير ، فإذا لم تجد عوناً من الأولياء والمربين ، أدركها الفناء ، وإذا أصابت عوناً منهم وعناية كانت كالأرض الطيبة إذا أنزل الله عليها الماء اهتزت وربت وأنبتت من كل زوج بهيج .

وسيشكر المربون للمؤلف فضله فى مساعدتهم على أداء مهمتهم الخطيرة ، والإبانة عن فائدة كل لعبة رياضية وردّها إلى صفة فاضلة تطبعها فى نفس كل من زوال تلك اللعبة .

وفى نظره أن الرجل الكامل هو الرياضى الكامل الذى يطبع فى نفسه كل فن من فنون الألعاب ، مزاياه الخلقية الخاصة به ، وهو يربأ بالرياضة البدنية أن تكون صناعة جلب العيش .

ولقد شهدت فى المؤلف من النبوغ فى فنون الرياضة ما جعله مرجعاً لمنظمى أكبر الحفلات الرياضية — رسمية وغير رسمية — وحكماً فى الكثير منها .

والمؤلف مقترحات كثيرة متناثرة فى مختلف أبواب الكتاب ، منها انتقاده

ما وصلت إليه الألعاب الرياضية المدرسية من حركات خليعة تقليدية ، ودفعه الشغف بالألعاب الرياضية الصحيحة إلى المناداة بما يجب أن يكون عليه طلبة المدارس في ألعابهم من جد وتوازن وتعاون ، واشتغال بالرياضة على أنها غاية توحى بها النفس ويدعو إليها الضمير ، لا مجرد تكليف من كبير إلى صغير .

وهو يسخر من تلك النسبة الشائعة ، نسبة المشتغلين بالرياضة في مدرسة ما إلى عدد تلاميذها ، وفي هذا يقول :

« وانه لمن العيب أن ينتخب خمسون تلميذاً — من ألف تلميذ — يُعنى بهم رياضياً في مدرسة ويقدمون في كل حفل رياضي عنواناً لها ، بينما يهمل الآخرون . وإني كرياضي مصري لا أرضى أن يهمل فرد واحد من الرياضة فما بالك بالعشرات والمئات من رجال المستقبل ؟ »

هذه لمحات عاجلة من آراء المؤلف القيمة التي لو عنى بها ولاية الأمور لوجدوا فيها خيراً كثيراً . وهكذا تلمح في ثنايا كتابه سعة الاطلاع ، وغزارة العلم ، وبلاغة الحجة ، مما لو سلكنا سبيله في الرياضة ، لأوجدنا لمصر جيلاً من الشباب يكتب لها آية الخلود على جبين التاريخ .

ويعجبني من المؤلف ما بدا في كتابه من غيرته الوطنية ، وإشادته بفضل المصريين القدماء ، لامبالغا ولا متخيلاً ، بل مقراً حقاً لم يفتن إليه الكثيرون حتى كاد يضيع في غمرات الغايات .

ولعل أحسن ما أختتم به كلمتي هذه هو أن أرف البشرية إلى شباب مصر « بالصحة والقوة » ، كما أرف إلى المؤلف البشرية بأن دعوته ستجد الأذان الصاغية والقلوب الواعية إذ النفوس للحياة الجديدة متعطشة ولها إن شاء الله عاملة وقال سعيد أن يظهر هذا الكتاب في عهد الملك الشاب الرياضي المحبوب فاروق الأول — أيد الله ملكه — وفي زعامة وزيره الطاهر مصطفى النحاس باشا

على محمود عارف

كلمة

الشيخ المحترم الدكتور عبد الخالق سليم

لا يسع الرجل الذى سبر درجة المصريين الثقافية ، إلا أن يدهش إعجاباً بتلك الخطى الواسعة التى خطتها الأمة فى ربع القرن الماضى رغم ما عانته البلاد من ضغط الغاصب وتضييقه على التعليم هنا ، وما كانت تعانيه البلاد من فقر إذا قيست بغيرها من الأمم .

ومن دواعى فخر هذه الأمة المجيدة أن شعرت بهذا الضيق المقصود ، فنزع شبانها إلى مختلف بلاد العالم المتمددين لينهلوا من مناهل علومه حتى صاروا لا يقلون كثيراً عن زملائهم فى الجامعة المصرية .

فاذا كانت سياسة الغصب قد فشلت من ناحية تغليب الجهل علينا ليعيرونا الأمية ، فقد نجحت فى إقصائنا عن الألعاب الرياضية ، إذ تركوا جهلنا يعتقدون أن الرياضة البدنية إن هى إلا لهو أريد به إقصاء الطلبة عن الدرس والتحصيل - ونسوا أنها غذاء الجسم والروح معا .

لا أعرف شيئاً يصرف الإنسان عن الشرور ، ويخلق فيه الإقدام ، وعزة النفس ، وحب الخير المجموع ، والشجاعة مع الصبر ، والجلد ، والحلم ، كالألعاب الرياضية وهى كالعلم ضرورة من ضرورات الحياة .

ولعمري لقد كان سرورى عظيماً عندما أعطيت كتاب « الصحة والقوة » لأتصفحها إذ كنت تواقاً لأن أرى الشعب المصرى - كالإنكليزى والألمانى - محباً للألعاب الرياضية ، وهذان الشعبان أمتن الشعوب أخلاقاً وأبعدها عن الخلاعة المبتذلة لشدة ميلهما للرياضة بأنواعها .

« وإني أقرر مطمئن الخاطر ، مرتاح الضمير ، أن هذا الكتاب جدير »
« بأن يقرأه كل من يستطيع القراءة ، ليختار من أنواع الرياضة ما يوافق
ميله الخاصة ، »

ولا يسع أى طبيب إلا الإعجاب بأسلوبه ، وما حواه من بحوث علمية
وفنية قيمة . وهو مع كونه فتحاً جديداً بين المؤلفات المصرية فقد ابتدأ به المؤلف
حيث انتهى الكثيرون من إخوانه .

لقد كانت فى مصر أنواع كثيرة من الألعاب الرياضية طغت عليها المدنية
الناقصة فاندثرث : وإلا فإين البرجاس والتخطيط مثلاً ؟

وكانت النتيجة الحتمية لترك الرياضة انصراف الناس إلى غشيان المقاهى ،
ولعب الميسر ، فساءت أخلاقهم ، وتأخرت صحتهم .

وخير لكل مصرى — شاباً كان أو شيخاً — أن يختار نوعاً من الرياضة
— على الأقل — يمارسه .

ومن ضرورات الحياة للطلبة جميعاً ، أن يخصصوا للألعاب الرياضية وقتاً
كافياً — وهم إن فعلوا ذلك فلن يندموا :

وسيجد الجميع فى هذا السفر الجليل خير معاون لهم على ما يطلبون ؟

عبد الحملى سليم

كلمة الدكتور احمد عبد الله

حضرة الأستاذ مصطفى افندى عبد الحليم ناشد

بعد التحية :

اطلعت على كتابكم « العمدة والقوة » فوجدت أنه يُعدّ خطوة كبيرة في عالم التأليف لاحتوائه على آراء قيمة سيكون لها أحسن الأثر في تقدم الرياضة مما يدل على سعة اطلاعكم وعظيم خبرتكم .

ولا شك أن الرياضيين وشباب مصر سيقدرّون لكم مجهودكم الذي بذلتموه فيه ، والذي لمسته أثناء تصفحه وإني أنصح لكل معتن بصحته أن يقتنى هذا الكتاب خصوصا وأننا في عصر سيكون المستقبل فيه (للعمدة والقوة)

أحرر عبد الله

وتقبلوا عظيم تقديري . ما

١٩٣٦ / ٩ / ٥

كلمة الدكتور أحمد منجى جعيسة

بطل جامعات اسكتلانده فى الملاكمة ورمى الرمح ورمى الجلة وعضو فى
منتخب اسكتلندا فى ألعاب القوى والحائز على الأزرق من جامعة أدنبره
E.U.A.C.&E.U.B.C.

عزيزى الأستاذ مصطفى تحية وسلاما وشوقا وبعد

فقد تصفحت كتابك « الصحة والقوة » بكل اشتياق ، الصفحة تلو الأخرى
فكان موضع كل أعجابى وتقديرى . وبالأخص ما ذكرت فيه من الشؤون
الصحية . فهو غاية فى الأبداع ودليل على سعة الاطلاع .

إن فى كتابك فى الحقيقة نصيحة لكل فرد لو اتبعت لأصبحنا شعبا قويا
سليما . والرياضى والطبيب على حد سواء يعملان على سعادة الأسرة . ولو علم
الناس ذلك وعملوا به لسهوا من المرض . والوقاية خير من العلاج والسلام

منجى جعيسة

١٩٣٦ - ٩ - ٥

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

كان الرأي السائد في منشأ الرياضة البدنية — وما يزال — أنها غربية لا شرقية ، أو أنها على التحديد يونانية المولد والنشوء . غير أن هذا الرأي ما لبث أن يتبدد أمام الحقيقة الواقعة ، وهي أن الرياضة البدنية عُرِفَتْ في مصر من حوالى ٣٠٠٠ سنة ق . م . ، بينما لم يكن لليونان بها عهد إلا حول سنة ٧٧٦ ق . م . ، أى بعد أن بلغت من العمر في أحضان مصر ٢٥٠٠ سنة تقريبا ، حيث أهملها ذووها فقُفِرَتْ من بيتها القديم إلى بيت جديد لها في اليونان ، وجدت بين جذرائه رعاية لها وعناية بها ، ثم لما ضعفت الدولة اليونانية ، أبت الرياضة أن تقيم مع الضعفاء فشدت رحالها إلى الرومان في فجر نهضتهم حوالى سنة ١٨٦ ق . م . ، ثم انتشرت من ثم في بلاد العالمين . وكانت حياتها بعد ذلك يقبرها الخول تارة وينشرها النشاط أخرى ، مع أنها لم يكن لها هنالك جماعات غنية نظامية تشرف عليها ، ولم ينشئوا لها الأندية والمجتمعات حتى سنة ١٨٠٠ ، إذ أسس أول ناد في بلاد الإنجليز ضمَّ عليه القوم ، وكان كل أعضائه من العضاء الجامعيين القدماء .

أما في الدنيا الجديدة ، فقد أسس أول ناد للرياضة البدنية سنة ١٨٨٨ ، ثم انتشرت بعد ذلك على مانراه الآن بحيث لا تخلو مدينة من مدن العالم المتمدين من ناد رياضي .

هذا منطق التاريخ والتاريخ لا يعرف رياء ولا رهبا ، وأعلى أبلغ لدى القارئ عذرا إن اضطررت إلى شيء من الإسهاب في سرد تاريخ الرياضة البدنية . وأى سجل أنسب لإيراد تاريخ الرياضة ، وإثبات نشأتها من كتاب يؤلفه مصرى في « الصحة والقوة » ؟

هذه دائرة المعارف البريطانية — وهي أكبر موسوعة في العالم الحديث — تشير إلانما إلى فخل قدماء المصريين في الرياضة ، بينى خلعت على اليونان فيها ثيابا فضفاضة من الفضل ، حتى جاء العالم الأثرى المشهور (الدكتور حسن كمال) فأثبت بما لا يدع مجالا للشك ، مصرية الرياضة البدنية مشيرا إلى ذلك في مقتطف يناير سنة ١٩٣٥ مما نلخصه هنا بشيء من التصرف مزيدا بما لدينا من معلومات خاصة :

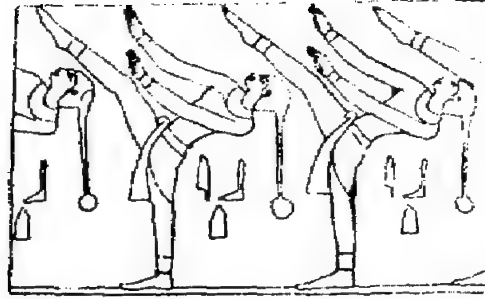
الرقص

في سنة ٣٠٠٠ ق . م كان المصريين رقص بديع تشترك فيه النساء في صف طويل مثنى أو رباع ، ثم ينحنين بأجسامهن إلى الخلف مع رفع أذرعهن وقد رفعت كل منهن إحدى رجلها إلى أعلى فتظهر أرجلهن وأيديهن في خطوط متوازية ، ثم يبدن أرجلهن المرفوعة بالأخرى إلى غير ذلك من الحركات ، والشعور مدلاة مجدولة في صفائر فردية وفي كل منها ثقل بسيط يجعل الضفيرة في شكل ثابت عمودي محافظة على الرونق وإتماما للكمال . وقد اخترنا وصف هذه الرقصة لأنها تشبه الرقصة الأفريقية المسماة « Ballet » شها تاما .

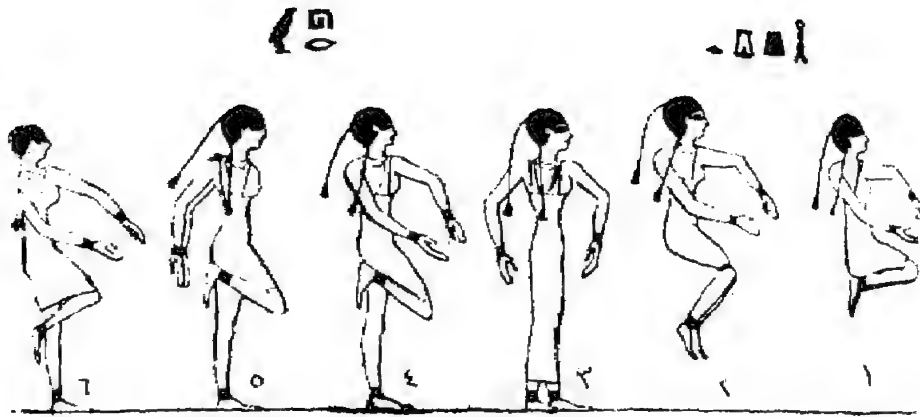
وقد وجدت رسوم أخرى في مقابر (بنى حسن) للأسرة ١٢ تمثل حركات للرقص مما يشبه الرقص البهلوانى المعروف الآن ، وغيرها للرقص الذى يشبه الرقص التوقيعى الحالى ! ! !

ومن الغريب أن كانت تحيتهن للمتفرجين بعد الرقص بالانحناء في رشاقة فائقة وجمال رائع . وقد جاوزنا وصف الرقصات المختلفة البديعة الأخرى حيث لا مجال لسردها في هذا المقام .

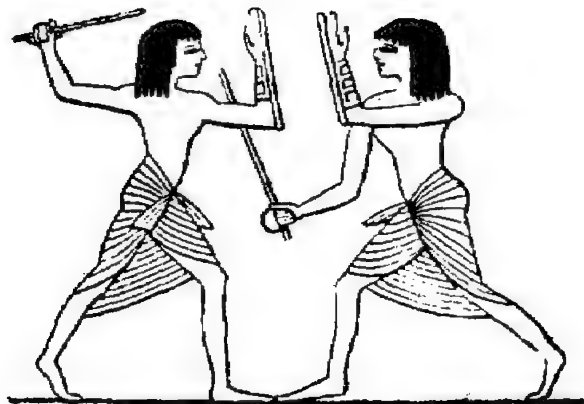
ولا يسعنى أن أختم ماجاء عن الرقص إلا بكلمة الأستاذ (حسن كمال) إذ يقول « اللهم ارزقنا (مختاراً) ثانياً ينظر لما بدئنا أجنادنا ومفاخر أبائنا مما يطمس



رقص يشبه رقص "Ballet"



الرقص البهلواني (الأسرة ١٢)



المبارزة

نغر الغربيين في الرقص ، واللباس ، والرشاقة على السواء » ثم استطرد قائلاً
- جزاه الله خيراً - : ما لنا ولهذا الرسم فقد كتب الأستاذان «أرمان» و«رانكة»
« أن رقص المصريين الذى عرفوه من ٣٠٠٠ سنة ق . م أعجب أنواع الرقص ،
وأقربها إلى الحيوية ، وأجملها منظراً ، وأحلاها رونقاً ، وأفتحها للنفس ، وأجذبها
للقالب » .

الصيد والفنص

أولع المصريون القدماء بصيد البر والبحر ، فكانت لهم فيها رحلات ، ومن
ذلك صيد السمك بالحرية ذات الرمحين ، والطيور بالعصا الملتوية في البرك
والمستنقعات الكثيرة في ذلك الوقت حيث كان ينمو شجر البردى بغزارة حول
المياه . وهناك حول شجر البردى والغابات الكثيفة وقتذاك كان يكثر
فرس البحر والتساح والطيور المائية ، التى كانت مقصد عليه القوم للرياضة
والتمتع بصيدها .

كما كانوا يصيدون الوعل والحيوانات الأخرى البرية كالكلاب المتوحشة
في الصحارى بوساطة كلاب سلوقية مدربة . كذلك عرفوا «الأنشوط»^(١) فى
صيدهم . وكان ذلك حوالى سنة ٢٠٠٠ ق . م . أما صيادو تلك العصور فكانوا
يستعملون فى مهمتهم شبك الأسماك وكثيراً من مصائد الطيور .

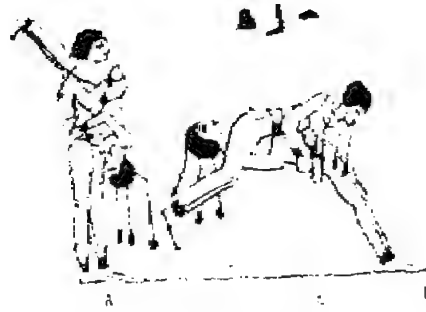
المبارزة

سيدهش القارىء عندما يعلم أن لعبة « الشيش » المتداولة الآن كانت
عندهم أيضاً ، إلا أنها كانت تزاوُل بالعصى بدلاً من الأسلحة . وزاد تفننهم فيها
فكانوا يزاوُلونها على قاربين على سطح الماء . وبدهى أن السباحة كانت من
لوازم هذه اللعبة حيث كان الماء مصير المغلوب .

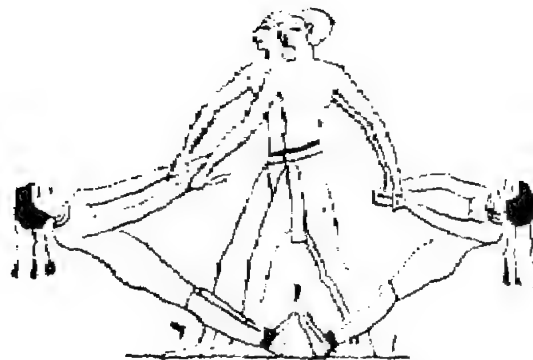
(١) وهى التى يحترفها رعاة البقر فى أمريكا الآن .



صيد السمك بالحربة ذات الرمحين وصيد الطير بالعصا المتدورة



لعبة اثنان بهلوانيتان



لعبة الألفاف (الأسرة ١٣)

المبارزة (بالنبوت)

من عهد الأهرام وجدت رسوم تدل على أن هذا النوع من المبارزة كان شائعا بين المصريين «التحطيب» وهى رياضة جميلة لها قيمتها فى الحياة ، وحذا لورجعت سيرتها الأولى ، فقد بدأت تتلاشى شيئا فشيئا ، وأخشى أن تصبح أثرا بعد عين . فألفت نظر القارئ برعاية الألعاب الرياضية إلى الاحتفاظ بها والعمل على تعميمها وإقامتها على قواعدها وأصولها الفنية واستنباط ضروب الوقاية التى تقلل من حداثها الممجية . ولعمري لماذا عنى الناس بلعبة الملاكمة المأخوذة عن قبائل « البوكسر » الصينية ولطفت بالقفزات ، وتحديد مواضع الضرب ، مع أنها أكثر عنفا وأغرق فى الممجية من تلك اللعبة الرشيقية التى تنذب حظها فى موطنها .

المصارعة

كانت هذه اللعبة من أحب الألعاب لدى قدماء المصريين ، وقد ورد بمقبرة « بتاح حوتب » من الملكة القديمة حوالى ٣٠٠٠ سنة ق . م ، وكذلك فى أسرة ١٢ رسوم عدة تدل على شغفهم بهذا النوع ، وعلى أنهم كانوا يعرفونها بأكل معانيها الفنية ، وكانوا يطلون أجسامهم بالزيوت .

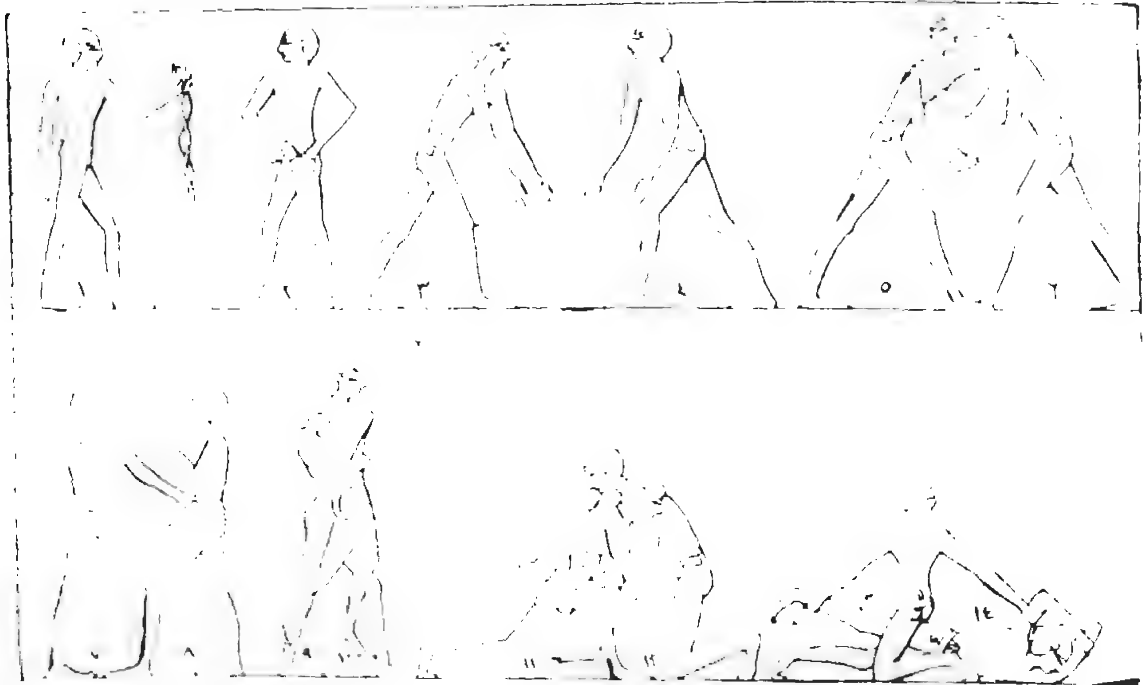
ومن مصر انتشرت بعد ذلك هذه الرياضة بين الأمم وتفرعت منها جميع صنوف المصارعات المعروفة الآن من يابانية وحررة و « جريكورومان » وغيرها ولكنها كانت فى مصر قديما أوسع نطاقا مما هى الآن .

رفع الأثقال

عرفوا رفع الأثقال ، وهم أول من أسس هذه اللعبة بشكل نظامى ، واستخدموا لذلك غرائر مملوءة رملا يمرنون بحملها عضلاتهم . وكانت كمية الرمال بطبيعة الحال تزداد وتقل حسب ما يقتضيه المران .



مسكة من مسكات المصارعة (الأسرة ١١)



المصارعة

بعد ذلك تنوعت الأثقال إلى أن وصلت في عهدنا إلى القضبان الحديدية وفي أطرافها الأثقال التي يزداد ثقلها تدريجيا . فليس غريبا إذن أن تنبع مصر في هذا الضرب من الرياضة وتفوق فيه سواها من الممالك .

الألعاب النظامية

كان أجدادنا يعرفون الألعاب النظامية المعروفة عندنا بالألعاب السويدية ، والقفز العالي ، وألعابا أخرى كثيرة لا مجال لذكرها جميعا .

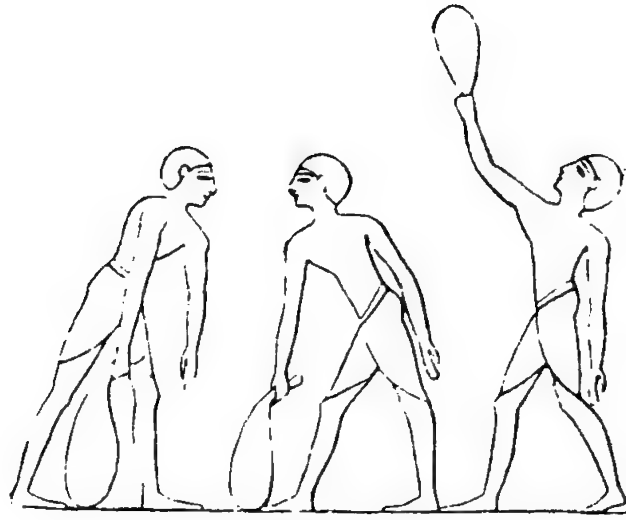
وإني أدعو بالحاح - ونحن في دور الاستقلال - إلى تسمية هذه الألعاب باسمها الحقيقي وهو «الألعاب المصرية» بدلا من الألعاب السويدية ، لأن رضانا بهذا الاسم جاء قبل كشف الآثار التي تدل عليها ، أو عن طريق التهاون فيما لنا من حقوق . وأمامي رسوم مصرية عدة تدل على الحركات التي يسمونها سويدية ، بل تفضلها بهاء .

وقد كانت للنساء والأطفال ألعابهم الخاصة بهم كلعب الكرة المصنوعة من الجاد الخيط رأسياً من قطب إلى قطب كفصوص الميمون متباينة ألوانها كالمستعملة الآن عندنا ، محشوة دقيقا أو تبنا .

الألعاب المنزلية

لهم المصليون إدخال السعادة والهناء على نظام الأسرة فكانت لهم ألعاب داخل بيوتهم وخارجها ، منها ماهو رياضي ومنها ماهو للتسلية . يشترك فيها عميد الأسرة مع أفرادها نساء وأطفالا مما يثبت أن نظام الأسرة كان مرعيا عندهم على أتم أصوله وواجباته .

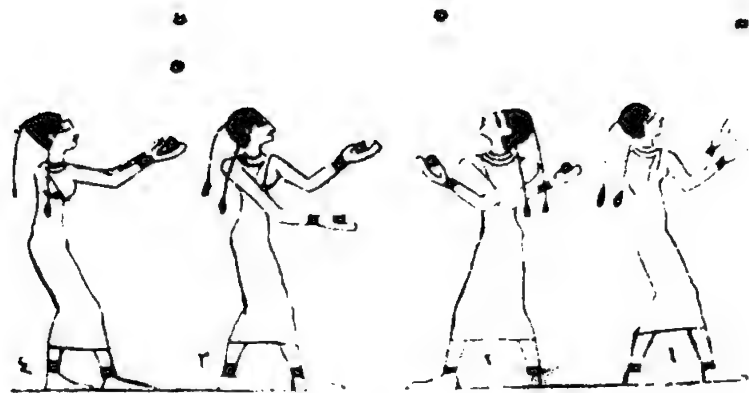
فمن ألعابهم هذه ما يشبه عندنا « جمال الملح » و « الطاقية في العيب » و « الخاموجة » وألعاب أخرى مذهشة تباشر بكرة أو بعدة كرات .



رفع الأثقال



لعبة الكرة



لعبة الكرة

وإني أقترح أن يعرض في حفلات المدارس ألعاب مصرية قديمة بلباسها ،
إما بأصولها أو بشيء من التعديل فيها . ولا يخفى ما في ذلك من بث روح الوطنية ،
والابتكار ، والحث على الاطلاع ، والتشويق .
وعند علماء الآثار الكثير منها .

وإني بعد هذا إذا دعوت أبناء وطني أن يكونوا رياضيين فإنما أدعوهم
لا التقليد الغربيين ، بل لإحياء فن آبائهم وأجدادهم ، أدعوهم الكى :
بنى كما كانت أوائلنا تبنى وتفضل مثلما فعلوا

وعن المصريين أخذ اليونان الرياضة فأحسنوا رعايتها ، وأدوا لها أمانتها ،
ولا يسعنا منصفين إلا الإشادة بفضلهم في نشرها بين الأمم ، فقد قدروها وشغفوا
بها ففقدوا لها دورات « أولمبية ^(١) » كان أولها عام ٧٧٦ ق . م . كان فيها
أبهج مجالسهم ، وحفلاتهم ، وأروعها في كل عام ، وكللوا رؤوس المتفوقين فيها
بأكاليل الغار ، وعاملوهم معاملة خاصة ، ثم صارت تقام بعد ذلك كل أربع سنين
مرة حتى بلغ من عنايتهم بها أنهم كانوا يؤرخون بها الحوادث .

وتفانوا في تكريم الأبطال الفائزين بالهدايا ثم استبدلوا بها غصن الزيتون
لاعتقادهم بعلو شأن شجرته إلى درجة التقديس . وكانوا تكريما للأبطال يهدمون
قسما من جدار باب المدينة عند احتفالهم بكل بطل وهذا مغزاه « أن مدينة فينا
أبطال يقاتلون ويظفرون ليست في حاجة إلى جدران تقيها هجمات الأعداء !!! »
وكانوا يحملون أمام الظافر المصاييح وتحفر له التماثيل وعليها شاراته ، وكل ذلك
على ثقة الحكومة الوطنية .

(١) نسبة إلى جبل « أولمبس » الفاصل بين « مكدونيا » و « تساليا »
المعروف الآن بجبل « لاشا »

ويعتبر بالذكور في هذا المقام أن « دياغوراس » أشهر أبطال القدماء في هذه الألعاب ، كان ينال الغلبة في كل أنواع المصارعات والمبارزات « الأولمبية » . لذلك نظم له الشاعر « بندار » قصيدة خالدة كان يتناشدها المصلون في هيكل « مينرقة » حيث نقش على جدرانه بحروف ذهبية .

وكان أبناء « دياغوراس » الثلاثة واثنان من حفدته في مثل براعته ، ولهذا نالت أسرته احتراماً عظيماً وآثروها بميزات خاصة .

ولما هرم « دياغوراس » بقي احترامه مرعياً فكان يستقدم إلى الملعب « الأولمبي » ويشاهد انتصارات أولاده ويسر بهم لأنهم خلفوه .

ومن غريب ما كان يجري إذ ذاك أن الحاضرين كانوا ينقلون الأكاليل عن رؤوس أولاده ويضعونها فوق رأسه ، ثم يحمل على الأعناق . وهكذا كان الغالب يعيش سحابة عمره محترماً ، مكرماً ، ممتازاً .

ولما خضع اليونان للحكم الروماني أخذ الرومان عنهم هذه الألعاب سنة ١٨٦ ق . م ونشروها في الملك الخاضعة لحكمهم .

بجانب هذا كانت نهضة أسبوعية قديمة لهذه الألعاب أيضاً ، فعن الصين أخذت لعبة الملاكمة عن قبائل « البوكسر » ونسبت إلى هذه القبيلة .

وكان أبناء السادة في بلاد فارس في العصور القديمة يدرّبون على ثلاثة أمور : الرمي بالنشاب ، وركوب الخيل ، وقبول الصدق . حتى إذا جهزوا بهذه العدة اعتبروا أشخاصاً كملت تربيتهم مستعدين لما يتطلبه منهم المجتمع الفارسي من المطالب البسيطة . ولم يكن هذا المجتمع يتطاب من أعضائه أكثر من الشجاعة الحربية ، القوة البدنية ، والاستقامة الخلقية .

أما عن العرب فقد كان لهم القدح المعلى في الرماية ، ولعب السيف ، والعدو ، والمصارعة ، وضروب الفروسية . وجاء الإسلام فأشاد بذكرها وحض عليها ،

قال صلى الله عليه وسلم (إن لبدنك عليك حقا) وفي ذلك يقول سيدنا عمر بن الخطاب رضى الله عنه (علموا أولادكم العوم ، والرماية ، ومروهم فليثبوا على الخيل وثبا) وسن الشارح الرهان على المسابقة وجعلها لاميسر فيها .

ومن أين للعرب والمسلمين تلك الفتوح ، والانتصارات لولا قوة أبدانهم وصحة أجسامهم ؟؟ تدانا آدابهم المملوءة بأنباء فروسياتهم ، ووصف حماستهم ، وشجاعتهم وشهامتهم ، وكرمهم الوفير على تمسكهم بالرياضة البدنية في شؤونهم الاجتماعية . وقد كان للرياضة البدنية كبير الأثر في النهضة الأدبية قديما حيث تبارى الشعراء في مدح الشجعان والفائزين . وليس هذا فحسب ، بل كان لها كبير الأثر في كثير من الفنون والصناعات كالرسم والنحت وغيرها .

والآن ، شمل التقدم جميع نواحي الحياة ونالت الرياضة البدنية حقاها من العناية لما لها من الأثر المحمود في رقى الأمم خلقيا وجسمانيا واجتماعيا .

قال أحد حكماء الإنجليز « تقاس درجة حضارة أى أمة من الأمم بكثرة رياضيتها » ومنهم من قاسها بكثرة ما تستهلكه من الأدوات الرياضية .

ولقد عزت إحدى أمهات الصحف الإنجليزية سبب انتصارات إنجلترا في الحرب العظمى إلى شغف الشعب الإنجليزي وكلفه بالألعاب الرياضية . وإن كثيرا من معاهدم العلمية يفرض على كل تلميذ أن يبدأ حياته اليومية بالألعاب الرياضية .

ويقول الدكتور أحمد منجى جمعيصة « تتعطل الدراسة في بلاد الإنجليز يوم الأربعاء ويوم السبت بعد الظهر خصيصا لتأدية ألعاب الفرق والجماعات (كالكريكت وارجي والكرة) يزداد على ذلك أن صباح يوم السبت يمكن تقضيته في مختلف الألعاب .

أما يوم الأحد — فى الغالب — فىخص للرحلات على شاطئ البحر فى الصيف ، أو بين التلال والوديان فى الشتاء .

والأطفال كثيرا ما يقضون يوم الأحد فى أفنية الكنائس يلعبون ويمرحون تحت مراقبة أساتذتهم .

وقال « توماس أرنولد » الربى الإنجليزى « أريد أن أجعل من الطفل رجلا من الوجهتين البدنية والخلقية وهو فى طور الطفولة ، فأخلق فيه بالألعاب عضلات قوية وجسم متين ، فىكون مطيعا ، جريئا ، حرامستقلا ، معتمدا على نفسه . »

وقال « هربرت سبنسر » « على الإنسان أن فىكون حيوانا قويا إذا أراد أن فىكون النجاح حليفه ، وإن الاحتفاظ بالعافية والحرص عليها من العلل فريضة » ولقد حذا حذوهم فى هذا رأى كل الفلاسفة ، والحكام ، والعلماء ، والأطباء ، ناصحين للناس جميعا بالألعاب الرياضية .

قال الدكتور « كليمان ديوكس » « إن قوة الأمم وقدره أفرادها على العمل تتوقفان على صحة أبدانهم »

بهذا المبدأ القويم عملت الأمم المتمدينة فقويت الأبدان ، فنضجت العقول ، وقلت الأمراض ، ، فصحت الأفكار والآراء .

وبعد . فليس غريبا أن تعنى الأمم بالرياضة على اختلاف أنواعها ، وتنشئ ، لذلك الدور العظيمة ، والمباني الفخمة ، وتنظم المباريات لألعاب القوى ، والرشاقة ، وكال الأجسام ، وتبذل الجهد والمال حضا وترغيبا للشعوب فى مواصلة الألعاب .

ومن الأمثلة على تشجيع الأمم المتمدينة للرياضة البدنية ، أن طلب مدير إحدى الجامعات الأمريكية اكتبابا فى الجرائد لجمع مبلغ ثلاثين ألف جنيه لتوسيع

نطاق الألعاب الرياضية فى الجامعة ، وحدد لذلك موعدا قريبا ، وفى المساء صدرت الجرائد وفيها أن أحد المشجعين يساهم بنصف المبلغ إذا وجد من يساهم بالنصف الآخر . وفى اليوم الثانى تقدم للجامعة آخر بالنصف الثانى، وبذا كفت الجامعة يدها عن الاكتتاب .

وما تنظيم الدورات « الأولمبية » إلا أثر من هذه الجهود الجبارة خوفا من مزار المدنية وترفها ، فإن ألد أعداء القوة العضلية الحيوية هو الانهماك فى الأعمال العقلية والجنوح إلى الكسل والخمول .

واقدر كان لمصر نصيب فى هذه الدورات « الأولمبية » فأحرزت قصب السبق فى كثير من ضروب الألعاب الرياضية بفضل عناية ساكن الجنان (حضرة صاحب الجلالة فؤاد الأول) نصير الرياضة والعلم وتشجيعه ، فقد أنشأ رحمه الله اللجنة الأهلية لتشرف على الرياضة بمصر تحت رعايته السامية ورياسة سعادة محمد طاهر باشا الذى خطا باللجنة والألعاب خطوات سديدة موفقة كما أن من كبار المصريين من تذكر أسماؤهم هنا بمداد الفخر لتشجيعهم الرياضة البدنية، وهم على سبيل المثال لا الحصر : —

حضرة صاحب السمو الأمير الجليل عمر طوسون .

حضرة صاحب السمو الأمير اسماعيل داود .

حضرة صاحب المجد النبيل عباس حليم .

حضرة صاحب السعادة أحمد محمد حسنين باشا .

حضرة صاحب المعالي جعفر ولى باشا .

حضرة صاحب السعادة طلعت حرب باشا .

حضرة صاحب السعادة الدكتور حسن نشأت باشا .

حضرة صاحب السعادة محمد حيدر باشا .

حضرة صاحب السعادة محمد حسين باشا .

حضرة صاحب العزة أحمد فؤاد أنور بك .

حضرة الدكتور عبد الحميد سعيد .

حضرة الدكتور محبوب ثابت .

ومن الأجانب الذين عملوا على خدمة مصر رياضيا المرحوم « مستر بروكوى »
وكذلك مراقب التربية البدنية بوزارة المعارف « مستر . ف . سمسون » .
وقد صادفنى وأنا بصدد هذا الكتاب نهضتان مباركتان : —

الأولى : من جانب وزارة المعارف العمومية فى هذا العصر السعيد حيث
ضاعفت عنايتها بالرياضة البدنية . وذلك لأن الحاجة حتمت إعداد ناشئة أشداء
وأشبال أقوياء ليذودوا عن حياض الوطن ويدافعوا عن كيانه ويعملوا على
اكتمال استقلاله .

وكل ما ألاحظه هنا أن معظم ألعاب الحفلات المدرسية عندنا فردية لا يتجلى فيها
روح تعاون الجماعات — وبعبارة أوضح — لا يتجلى فيها المنافسة بين جماعة وجماعة .
ومن الغريب أن أمثال تلك الألعاب كانت كثيرة فى حفلاتنا منذ ربع قرن
تقريبا كلعبة التتابع بالأعلام الملونة حيث يكون النجاح فيها للجماعة التى تحوز
قصب السبق على غيرها .

فبدلا من أن تكثر هذه الألعاب وتنوع ، أختفى القديم منها فى حفلاتنا
المدرسية ، ووقف الابتكار فيها ، وهذا نقص كبير فى حياتنا الرياضية والاجتماعية ،
أحب أن يتداركه المشرفون على الرياضة المدرسية فى مصر .

الثانية : تلك الحركة المباركة التى يقوم بها نحر شباب مصر طلبة الجامعة

المصرية وهى التدريبات العسكرية ، التى تخرج منهم شبابا بانغا حد الكمال فى قوة العقول والأجسام .

وما كان أبهج النفس بأن ترى عمداء كليات الجامعة بلباسهم العسكرى يضربون أحسن الأمثال لطلبتهم رجال المستقبل أخص بالذكر منهم عميد كلية العلوم الأستاذ الدكتور على مصطفى مشرفة بك .

كذلك لا يسعنا إلا أن نشير فى أشد الغبطة إلى (فرق الشباب الوفدى) آملين أن تصل فى عهدها الجديد إلى ما تصبو إليه نفوسنا ونفوس المشرفين عليها من الكمال والنظام الجديرين بانضوائها تحت علم زعيم البلاد صاحب المقام الرفيع مصطفى النحاس باشا .

وإنى كمصرى خبر الكثير من حياة الرياضة أقدم إلى أبناء وطنى كتابى هذا راجيا أن أكون قد قمت ببعض الواجب نحو بلادى ، ولعله يكون مرشدا للمبتدئين الذين يمارسون تمرينات غير صحيحة ليست قائمة على الفن يستقونها من عناصر خارجية غريبة عنه .

وأحسب أن من فضل الله على أن هيا ذلك الجو الرياضى الحالى لاستقبال كتابى الذى قضيت فى تأليفه مدة طويلة مجاهدة .

ولست أنسب لنفسى كل الفضل فى هذا المؤلف فقد استقيت بعض ما فيه من مصادر موثوق بها قمت بجمعها ، وإن كان صلب هيكله قائما على اختباراتى وتجاربى الشخصية مدى سنين طويلة

والله جل شأنه يوفقنا جميعا لما فيه الخير لبلادنا فى ظل (حضرة صاحب الجلالة مولانا الملك (فاروق الاول) حفظه الله)

مصطفى عبد الحليم ناسر

الباب الأول

قواعد صحية

تمهيد :

عاش الإنسان في أول عهده بالحياة على الفطرة في الهواء الطلق تحت أشعة الشمس معيشة الخشونة والحركة الجثمانية الطبيعية أجيالا طويلا لا يشكو سوء الصحة ولا يعرف الأمراض إلا قليلا . وكلما تقدمت به المدنية زاد الترف بلآياه وأمراضه . فكان لزاما عليه أن يتحاشى هذه البلايا والأمراض حتى جذبت المنافع بعض الناس إلى بعض فتعاونت الأفكار على تقصى وسائل الصحة والقوة وصد تيار مساوىء المدنية : فبحث الباحثون وتقب المنقبون عن الأمراض وعلموا فعرفوا منها الكثير ووضعوا لذلك نظما لحفظ كيان الإنسان هي « القواعد الصحية » حيث خرجت تجاريهم بعد آلاف السنين في أحدث ثوب وأسهل طريق . وهي ليست خاصة بالمرضى فحسب بل هي عامة يلتزمها السليم قبل المريض فانها الوقاية من المرض ، إذ أن الكثير من الشبان يعتمدون على صباهم وشبابهم فيهملون الضروريات ولا يؤبهون بالصحة ظنا منهم أن الصحة والشباب دائمان وذلك لشدة مقاومة أجسامهم الفتية للطوارئ غير متدبرين قوله صلى الله عليه وسلم (خذ من شبابك لهرمك)

ومن هنا وجب على كل فرد أن يتتبع (القواعد الصحية) بمنتهى الدقة لأن أقل إهمال يبدو اليوم صغيرا قد يصبح في الغد كبيرا فيستعصى تلافيه

وما ضر الانسان لو اتبع هذه القواعد بدقة ؟ ! . إنه إن فعل لا يخسر شيئا بل يكسب كل شيء : أليست الصحة تاجا على رؤوس الأصحاء ؟ . بلى . هي أئمن التيجان .

الفصل الأول

التنفس

قد يمسك الإنسان عن الطعام شهرا وعن الماء أياما ، لكنه لا يستغنى عن الهواء إلا دقائق معدودة . وإن من الحيوان ما يستطيع الامساك عن الطعام والشراب أضعاف هذه المدة ، كالذب الأبيض وغزال الرنة ونوع من الجرذان وغيرها ، تمكث في فصل الشتاء عدة أشهر بلا طعام ولا ماء ، ولكنها جميعا في أمس الحاجة إلى الهواء :

إذاً فالهواء أساس الحياة .

ولما كان الدم النقي من أهم عوامل الصحة البدنية في تنشيط الجسم وزيادة قوة مناعته وحفظ نضارة بشرته . فالتنفس هو العامل الوحيد في تجديد الدم وتطهيره والتنفس ثلاثة ضروب مرتبة حسب أهميتها الرياضية : —

أولاً — التنفس المعتاد وهو الذي يتم بصورة آلية عند كل حى .

ثانياً — التنفس الجبرى وهو الذى يحصل عند مراولة أى مجهود جثمانى .

ثالثاً — التنفس العميق (الإرادى) وهو الذى يدخل أكبر كمية ممكنة من الهواء إلى الرئتين بانتظام .

وكلا التنفسين المعتاد والجبرى لا يؤدى الغرض الصحى المطلوب بل لابد من التنفس العميق الذى يفضل سابقه بأنه يزيد كرات الدم الحمراء وينظم ضغطه ، ويوسع الصدر ، فيكسب القوام اعتدالا والبنية قوة وكالا .

والتنفس بمثابة (١)

١ — تدليك القلب يدفع الدم في الأوردة الكبيرة من الرئة إلى الأمام (إلى القلب)

٢ — عصر الكبد إذ يدفع الحجاب الحاجز إلى أسفل فيضغط الكبد ، فيعصره كما يعصر الإنسان الاسفنج فيخرج إفرازاته إلى الباب الكبدي بنشاط .
قال طيب « تنفس كل يوم مائة مرة تنفسا عميقا تصبح في مأمن من السل » فعلى كل راغب في تحسين صحته أن يراعى شروط التنفس القانونية وخصوصا الذين يقضون معظم يومهم بين الجدران فإن عليهم أن ينزهوا الفرص فيذهبوا إلى الخلوات أو الأماكن العالية كالتلال والجبال ويتنفسوا تنفسا عميقا .
وبما أن طبيعة الأرض المصرية خالية من المرتفعات إلا السير فيكتفى بالخلوات والمنازه .

طريقة التنفس

والطريقة الصحية للتنفس هي الشهيق في اين وعمق بطيئين منتظمين بواسطة الأنف الذي خصصه الله وأعده لذلك ، لا عن طريق الفم لأن في ذلك حكمة إذ أن الشعيرات والقنوات الأنفية تنقي الهواء من الجراثيم والأتربة وتجعل درجة الحرارة متعادلة ودرجة حرارة الجسم قبل وصوله إلى الرئتين . ثم يعقبه الزفير من الأنف أيضا ويجب أن يكون أبطأ من الشهيق كي يسهل انكماش خلايا الرئتين أثناء طرد الهواء .

مرات التنفس :

ومعدل التنفس العميق في أول الأمر ثلاث مرات في الدقيقة وفي الامكان

(١) للدكتور أحمد عبد الله

أن تطول مدة التنفس « شهقة وزفرة » بالممارسة إلى نصف دقيقة أو أكثر .
وبالتنفس العميق مع استعمال الرياضة البدنية شفى كثيرون ممن أصيبوا
بضعف فى أجسامهم وشحوب فى ألوانهم بعد أن جربوا كثيرا من الأدوية عبثا
ومن المشاهدات الطريفة التى تدل على فائدة التنفس الجبرى أن طائفة
القضاة يكونون غالبا ممتلئى الأجسام موفورى الصحة وفى ذلك يقول الأطباء
إنهم أبعد الناس عن الأمراض الصدرية لأن عملهم يتطلب تكرار رفع الذراعين
إلى أعلى وفى تعليق اللحم وتقطيعه ما يتطلبه التنفس الجبرى من حركات يتسع
لها الصدر فتستفيد الرئتان .

ومن تكرار هذه العملية بداعى الحرفة يكتسبون ما ترمى إليه رياضة
التنفس من نتائج

وقد كان لبعض حضرات أطبائنا فى هذا الرأى بحث ممتع .
قال أحدهم (إن التمثيل بالقضاة دون سواهم من طبقات العمال فيه مجاوزة
كثيرة فإن النقاشين والطلائع (المبيضين) وعمال المحال التجارية يتنفسون
تنفسا جبريا بدواعى صناعاتهم لا يقل فائدة عن تنفس إخوانهم القضاة وأوائك
مع ذلك غير موفورى الصحة)

يريد بهذا ألا دخل للحرفة فى تحصيل نتيجة التنفس الجبرى .
وقال طبيب آخر يعزز المثل (إن للحرفة دخلا كبيرا فى تحصيل فائدة
التنفس الجبرى ولكن المحيط الذى يعيش فيه غير القضاة من العمال يشوبه
من الأتربة ومواد البناء من جير واسمنت و . . . وغيرها ما يجعله غير صالح حتى
للتنفس المعتاد)

وللاحظ أن التنفس العميق يجب أن يعقب أى مجهود وإن كان بسيطا
والإفباشرة من غير سابق مجهود يسبب دواراً

أوقات التنفس .

والتنفس في الخلوات مفيد في كل وقت أما في غيرها فيستحسن أن يكون في الصباح الباكر حيث يكون الهدوء شاملا والهواء نقيا . كذلك عقب نزول المطر لأن سقوطه يطهر الجو من الجراثيم والأتربة التي تسبب التدرن وغيره .

ولا يصح أن يمكث الانسان في حدائق مكتظة بالأشجار إلى ساعة متأخرة من الليل لأن الأشجار تملأ الهواء بثاني أكسيد الكربون الذي تفره أثناء عملية التمثيل (وهو أخذ الأشجار للأكسجين وطردها لثاني أكسيد الكربون) وهذا الأخير غير صالح للتنفس .

عرض لنقد هذا الرأي -- مع الأجماع عليه -- طبيب كريم فقال « لم لا يموت الطير أو يضعف وهو يسكن بين أغصان الأشجار في الحدائق » ؟ يريد أن يقول إن في الرأي مبالغة .

رد عليه طبيب آخر قائلا « إن الثقل النوعي لثاني أكسيد الكربون هو ١.٥٢٩ [أى أنه أثقل من الهواء] ولهذا يرسب ثاني أكسيد الكربون على سطح الأرض حيث لا يرتفع إلى أوكار الطيور وعلى كل فالهواء في الحديقة المكتظة بالأشجار يكون من السكون بحيث لا يبدد ثاني أكسيد الكربون منها » قال الطبيب ذلك وأردف بالحادثة الآتية :

(في إحدى جزائر الهند الشرقية غابة يعتقد الأهليون هناك أنها مأوى للشياطين ، تقتل من رادها من إنسان وحيوان . . .

ومضى الأهليون في اعتقادهم هذا إلى أن ارتاد الغابة سائحان على علم بهذه الخرافة الشائعة . وحدث أن انحنى أحدهما يريد إحكام ربط حذائه فوقع صريعا

فبدا لزميله أن الخرافية حقيقة واقعة . . . وأسلم رجله للريح . . . إلى المدينة
يستغيث لصاحبه .

واتضح أخيرا أن طبيعة أرض هذه الغابة بركانية تعلوها طبقة قليلة الارتفاع
من ثانى أكسيد الكربون هي التي تقتل كل ما غمرته (

وعلى هذا لا يزال المكث طويلا في الحداثق المكتظة بالأشجار نايلا أو
النوم فيها مضرا بالصحة .



الفصل الثاني

الغذاء

يتوقف نمو الأجسام على الطعام ونوعه ، أى على كمية المواد المغذية فيه ،
والتي هى أهم عوامل تكوين الجسم وتعويض ما يفقد منه يوميا بالاحتراق بسبب
الحركة والحياة .

وتتركب المواد الغذائية من ثلاثة مركبات رئيسية هى : البروتين والدهن
والكربوهيدرات . ومن مادة تكميلية هى « الفيتامين » الذى إذا نقص سبب
بعض الأمراض . وفى المركبات الثلاثة الأولى تدخل المواد النشوية والسكرية
والأخيرتان وقود للجسم وأهم عناصر الدهن والكربوهيدرات هو الكربون الذى
هو وقود الجسم .

أما البروتين فإن أهم عناصره النتروجين وهو ضرورى لترميم الأنسجة
المحترقة ونموها .

وجميع أنواع الغذاء تحدث باتحادها مع الأكسوجين الموجود فى الجسم
تفاعلا تنشأ منه حرارة الجسم وهذه هى العلة فى أن جميع أنواع الغذاء تقاس بوحدة
الحرارة وهى الكالورى ^(١) .

إلا أن من هذه الأنواع ما تغلبت فيه وظيفة توليد الحرارة فسمى مولدا

(١) الكالورى : هو الوحدة التى تقاس بها الحرارة — وتعادل الحرارة اللازمة
لرفع درجة حرارة سنتيمتر مكعب من الماء درجة واحدة مئوية .

للحرارة . ومنها ما تغلبت فيه وظيفة ترميم الأنسجة ونموها لفضل المواد البروتينية فسمى بذلك . وأهم مصادره زلال البيض واللحم والسمك والطيور ويوجد بكميات مختلفة في معظم المأكولات .

لذلك وجب علينا أن ننتخب من أصناف المأكولات ما يحفظ الموازنة بين ما يولد الحرارة وما يرمم الأنسجة .

وقد تقرر أن الرجل المعتدل في الوزن والعمل يحتاج يومياً من ٢٥٠٠ كالورى إلى ٣٠٠٠ كالورى إذا أتى بمجهود جثمانى . لأن المجهود الجثمانى يحتاج إلى كمية تساويه من المواد المولدة للحرارة ومن المواد المرمة للأنسجة . وإذا كان هناك مجهود جثمانى مدة أربع وعشرين ساعة فإن الانسان يفقد جزءاً من عشرين جزءاً من وزنه .

ولا يتوهم البعض أن ما يأكلونه من الفاكهة والحلوى في فترات النهار غير محسوب عليهم . فعلى كل فرد أن يدرس نفسه ويراقبها ويعين لها الكمية الملائمة من الأطعمة وليعلم أنه في أيام الصيف لا يحتاج الجسم إلى كمية كبيرة من المواد المولدة للحرارة بقدر ما يحتاج إليها في أيام الشتاء .

ولمعرفة المواد المغذية في بعض الأطعمة نورد البيان التالي : —

نوع الطعام	ماء	مواد ازوتية	مواد دسمة	مواد نشوية	مواد سكرية	أملاح
خبز	٣٧	٨	١	٤٧	٣	٢
بطاطس	٧٥	٢	٠.٢٢	١٨	٣	٠.٧
بسلة	١٥	٢٣	٢	٥٥	٢	٢
لحوم	٧٢	١٩	٣	—	—	٥
بيض	٧٤	١٤	١٠	—	—	١.٥
جبن	٤١	٢٨	٢٣	١	—	٧
زبد	١٢.٥	١.٥	٨٣.٥	١	—	١.٥
لبن	٨٦	٤	٤	—	٤	٠.٨

ولبيان بعض أنواع الأطعمة المختلفة التي تولد حرارة قدرها مائة كالورى
نورد الجدول الآتى : —

زيت زيتون	$\frac{1}{3}$ أوقية	١٠ أوقيات	برتقال
لحم ضأن	أوقية واحدة	٧ أوقيات	تفاح
جبن جيد	أوقية واحدة	٤ أوقيات	موز
خبز	أوقية ونصف	٣ أوقيات	فاصوليا
سكر	أوقية واحدة	٣ أوقيات	بطاطس مشوية
زيتون	أوقية ونصف	٤ أوقيات	بطاطس مسلوقة
زبد	نصف أوقية	بيضة كبيرة	

كوب لبن صغير .

وإني لمورد هنا ببياناً بكميات المواد الغذائية التي يتركب منها غذاء كامل للأشخاص بحسب أعمالهم وأوزانهم :

الوزن	كالورى	زلال	دهن	نشاء
٨٠ كـ ج	٣٣٧٢	١٢٨ جم	٦١ جم	٥٥٦ جم
٧٠	٣٠٩٤	١١٨	٥٦	٥٠٠
٦٠	٢٧٩٢	١٠٦	٥٠	٤٦١
٥٠	٢٤٧٢	٩٦	٤٤	٤٠٩
٤٠	٢١٢٩	٨١	٣٨	٣٤٤

ب — للرجل المستريح أو القائم بعمل قليل المشقة :

المقدار	بيانه
١٠٠ جم	زلال
٥٦ جم	دهن
من ٤٠٠ إلى ٥٠٠ جم	نشاء

ويمكن أن يركب مما دون في الجداول السابقة غذاء كامل ينفي بالغرض المطلوب .

ولا يتبادرن إلى الدهن أن الاقتصار على نوع واحد من الأطعمة والأكثار منه مغذ بدرجة كافية ولا أن كثرة ألوان الطعام على إطلاقها مفيدة لأن الأول غير كاف لتعويض ما فقده الجسم من العناصر والثانية تربك المعدة فتسوء حالة الهضم .

سأل عبد الملك بن مروان أبا الفوار « هل آنحمت ؟ » قال « لا » قال « فكيف ذلك ؟ » قال « لأننا إذا طبخنا أنضجنا وإذا مضغنا دققنا ولا نكظ المعدة ولا نخليها » وقال « باتوكى » مدير المأكولات بألمانيا « كل من يشرب

كأساً من اللبن أو أوقية من الزبد أو يأكّل بيضة من غير أن يكون في اضطراب
إنّـها يرتكب جريمة نحو الوطن » .

يرى الدكتور أبو الذهب « أن (ياتوكي) إنّما قال تلك الكلمة إبان الحرب
العظمى لحمل الشعب الألماني على الاقتصاد في المأكولات ما استطاع »

ولكننا نراها مع ذلك رمية من غير رام فإنّها أصابت كبـد الحقيقة من
الوجهة الصحية .

وأما الأكتار من تعاطى الفاكهة في حدود ما قدمنا - اختلاف أنواعها -
فمفيد جداً لمساعدة المعدة على عملية الهضم ولين الطبيعة وللفادة العظيمة التي
يجنيها الجسم من « الفيتامين » الذي تحتوى عليه قبل طبخها والذي أصبح
ضرورياً للجسم وهو يحول دون كثير من الأمراض كالكساح ولين العظام
والبريبرى والأسكربوط .

وبعض الناس يستعمل منبهات للشهية كالمركبات الطبية والكحول
والتوابل وغيرها في غير مواعيد تناول الطعام المعتادة وهي ضارة بالمعدة لأنّها
تنهبها مكرهة على العمل فتضعف متأثرة بالأجهاد والعمل الذي تصرفه في هضم
هذا الطعام . وقد يفيد القليل منها أثناء الأكل لأنّها تساعد عملية الهضم عند
المصابين بسوء العملية . ولو عرف الناس أن هناك منبهات أخرى زهيدة الثمن
كثيرة الفائدة لما حادوا عنها ولما اتخذوا بها بديلاً .

أليس الجوع الطبيعي خير منبه لكل أجهزة الهضم لاستقبال الطعام ؟
أليست نظافة المائدة وتنسيق أدواتها عاملاً قوياً في شحذ الإرادة لفتح الشهية ؟
أليست جودة الطهي وانبعاث رائحته المميزة كافيتين لالتهامه ؟ بلى - وإنّـي

لا أبالغ في أن أقول إن الواحد مما مر يقوم مقام ألف منه غير طبيعي ولا أبالغ إذا قلت إن تصور الانسان لواحد مما ذكرت كاف لعملية التنبيه المطلوبة .

ومن المعلوم أن المعدة إذا تعودت الأكل الصحي وفي مواعيد منظمة كانت على أتم الاستعداد لتناوله وهضم ما يصل إليها على أحسن حال في تلك المواعيد . ويكون هذا بمثابة قياس صحيح لتطور الصحة . فإذا لم تطلب المعدة الطعام في ميعاده فاعلم أن بالصحة انحرافاً .

واحذر كل الحذر من إدخال الطعام على الطعام فإنه مهلك للبدن ذو نتائج وخيمة ، قال عليه الصلاة والسلام « نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع » ^(١) وهذا يفسر قوله صلى الله عليه وسلم « المعدة بيت الداء والحمية رأس الدواء » ويفسر حكمة الشارع جل وعلا في فريضة الصوم فإن المعدة التي تعمل جادة أحد عشر شهراً ليس بكثير عليها أن تستريح شهراً في العام .

وهنا نسجل لحضرة الدكتور عبد الخالق سليم رأياً في الصوم جليلاً تنهاريه مفتريات المعارضين على تشريع الصوم في الإسلام . قال « إذا أفطر الصائم دون إفراط في الأكل وشرب الماء وتناول في السحور أكلاً خفيفاً أفاده الصوم في رمضان أكبر فائدة . ويجب على الصائم أن لا يشرب ماء إلا بعد الإفطار بساعتين ويكفيه الحساء (الشوربة) »

وكذلك قال الدكتور أحمد منجى جعيصه « لا يجوز ملء المعدة في الفطور أو في السحور حتى لا يحصل الضرر بدل المنفعة »

وهذا بخلافه ما كان يتبعه السلف الصالح في الصيام . ومن أقوالهم المأثورة « تذكر عند حلاوة الغذاء مرارة الدواء »

(١) واعلم أن المعدة تتقبل ما يصل إليها من أصناف الاطعمة العسرة الهضم وهي صابرة لا تتعامل حتى اذا ما انقلبت عصت ونفرت وكانت مصدر الشقاء والبلاء وقد يستعصى الداء ويعز الدواء ورب أكلة حرمت أكلات

الفصل الثالث

القبض (الأمساك)

الامساك هو تأخر فضلات الطعام بالقولون الأسفل زمنا أكثر من المعتاد وقد اختلفت أقوال الأطباء في مدة تأخر الإفراز : فمن قائل إنها أربع وعشرون ساعة ، ومن قائل إنها ثمان وأربعون ساعة ، ولكنهم أجمعوا أخيرا على أن للعادة في ذلك مجالا ودخلا .

والأمساك نوعان : أحدهما المعروف لأغلب الناس بتحجر المفرزات ، والثاني هو الذي تكون فيه المفرزات رخوة لينة تعلق بجدران الأمعاء ويجهله أكثر الناس لقلة ملاحظتهم له .

والمصاب به يشعر بالحاجة الطفيفة إلى التبرز حتى إذا ذهب لقضاء حاجته كان قضاؤها قليلا بحيث لا يفرغ كل الأفراغ ، وهذا النوع له خطورته ويجب أن يلحظ ويتقى

ومن أعراض الأمساك بنوعيه :

- ١ — وساخة اللسان
- ٢ — جفاف الفم
- ٣ — البخر (كراهية رائحة الفم)
- ٤ — الضغط في المعدة والثقل في الأمعاء
- ٥ — فقدان شهية الطعام

- ٦ — الصداع
- ٧ — المغص
- ٨ — الميل إلى التبرز مراراً
- ٩ — شحوب اللون
- ١٠ — هبوط الحالة العامة
- ١١ — قلة الوزن
- ١٢ — توتر الأعصاب

وقد ينشأ عن إهمال علاج الأمساك بعض الحيات والبواسير التي ربما سببت انسداد الأمعاء . بل قد ينشأ عنه اضطراب القلب بطريق غير مباشر لأن الأمساك يحدث اختماراً يسبب غازات فتنتفخ المصارين وتضغط القلب فتجده ، ومن امتصاص المصارين للمواد العفنة التي تسير مع الدم إلى القلب فيضطرب . فالقبض — كما ترى — داء عضال يجب توقيه والحذر من الوقوع فيه .

وأغلب ما يصيب القبض سكان المدن خصوصاً من لا يتطلب عملهم مجهوداً جثامياً كالكتاب والأعيان والذين ليس لهم عمل غير الجلوس إلى المكاتب والتنقل في العجلات إلى المنازل والمقاهي قليلة الحركة ثقال الأجسام . وقلماً يشكو القبض الصانع والفلاح وكل من يدعو عمله إلى الحركة الجثمانية .

وإذا أصاب الأمساك إنساناً فإن علاجه وإعادة نظام الأمعاء إلى مجراه الطبيعي أمر عسير عليه إذا ما لجأ إلى العقاقير والأدوية كالمليينات والحقن الشرجية وغير من الأدوية الكريهة الطعم التي تذهب المعدة والأمعاء ويكون مفعولها وقتي التأثير وسرعان ما يصاب بالأمساك ذلك المتداوى بعد يوم أو اثنين فيضطر لتتويع المليينات وتجربة أصنافها الواحد تلو الآخر فيبطل مفعولها فيما بعد ويتفاقم الخطب ويزداد الأمساك .

وهناك أحضان الرياضة الرحبة يلجأ إليها المصاب بالأمساك ولا يسترسل مع الأدوية ويرغم أعضاء على أداء وظائفها . هناك في تلك الأحضان الفسيحة ، يجد ماينجيه من مخالب هذا الداء الوخيم .

وقبل أن أتكلم فيما يساعد على سهولة الإفراز وتنظيم حالة الأمعاء لابد من شرح مختصر بسيط يبين كيف تصل الفضلات إلى الأمعاء لطردوها فأقول :
يحصل الهضم بمرور الطعام في أعضاء الجهاز الهضمي من الفم إلى الأمعاء .
غدى الفم : غدد تفرز لعابا يحول النشويات نوعا من السكر سهل الامتصاص

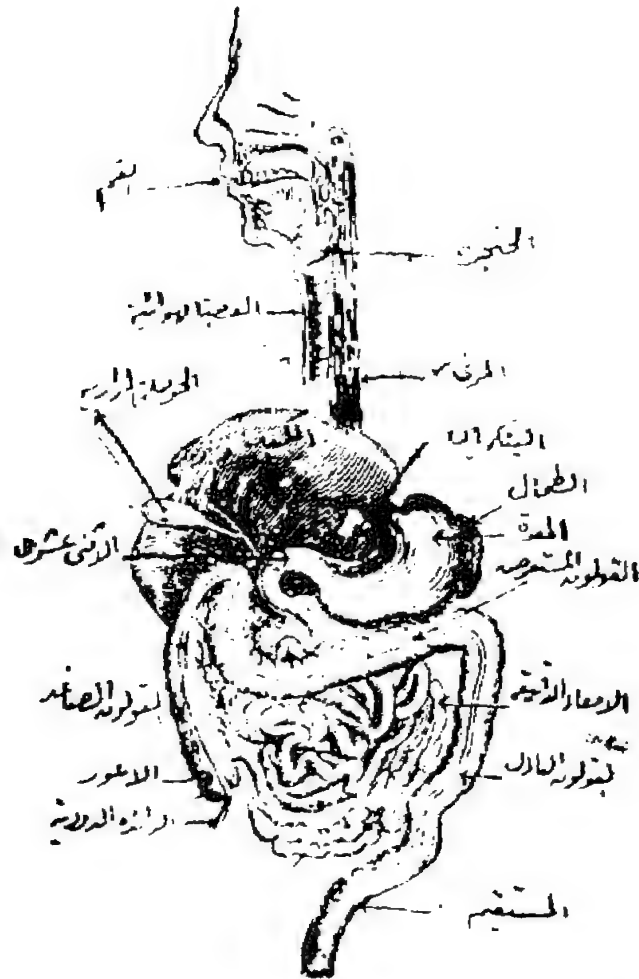
وفي المعدة : غدد أخرى تفرز عصيرا حمضيا يحول المواد الأزوتية مواد تمتصها الخلايا والأوعية الدموية الشعرية بسهولة . وبعد امتصاص المعدة جزءا من السكر والأملاح (والبيتون) يخرج الباقي ويسمى آند (كيموس) وهو حالة الطعام بعد هضمه في المعدة وهي الحالة التي يبدأ عندها المرور إلى الاثنى عشرى حيث تتلقاه عصارة (البنكرياس) التي يتم بها الهضم بمساعدة عصارة الكبد — ثم يندفع الطعام إلى الأمعاء الدقيقة .

وفي الأمعاء : يهضم جزء والباقي يطرد بحركات موجية وتسمى الحركات الديدانية إلى الأمعاء الغليظة التي تمتص ما تبقى من الغذاء المهضوم وما يتخلف بعد ذلك يجمد تدريجيا ثم يطرد من المستقيم في أوقات معينة تختلف باختلاف الأشخاص وهو ما يسمى

ولنعد إلى ما كنا بصدد من ذكر ما يساعد على لين الطبيعة وتنظيم عملها
بغير العقاقير فنقول :

الرياضة البدنية تنشط جميع الأعضاء الداخلية وتنهها على القيام بوظائفها .
فهي إذن النطاسى البارع الذى لا يتقف فى وجهه مرض ولا يستعصى عليه
داء . ولهذا النطاسى أعوان يؤازرونه بحيث لا يقوى بغيرهم على عمل أى وقاية
ولا يقوم دونهم بأى علاج .

أعضاء الجهاز الهضمى



هذه الأعوان هي القواعد الصحية التى منها :

- ١ — مضغ الطعام جيدا
- ٢ — عدم ملء المعدة
- ٣ — أكل كمية كافية من الخضير حتى تترك كمية رخوة من الفضلات

ليسهل سيرها في القولون وذلك على خلاف ما نشاهده من إقبال بعض الناس على الأكل من الأغذية الحيوانية فأنها ثقيلة الهضم تسبب اضطرابا للمعدة والأمعاء فلا تنتظم حالة الامتصاص .

٤ — تعود الذهاب إلى المرحاض صباحا في ميعاد خاص ومحاولة الأخراج حتى ولو لم تشعر بالحاجة إلى ذلك .

٥ — عدم إجهاد الجسم والعقل أثناء الطعام وبعده إلا إذا كان العمل اضطراريا ولم يتسع الوقت للهضم فيؤكل ما يسهل هضمه .

وقد أجمع أطباء أمريكا على طعام مغذ بسيط مركب من النخالة يزيل القبض في الحالتين ويحتوى على عناصر هذا يانها بالنسبة المثوية :

ماء	١٢ر٥
مواد دهنية	٠.٣ر٥
مواد ليفية	١٨
مواد نتروجينية	١٦ر٤
مواد سكرية ونشوية	٤٣ر٦
أملاح	٠.٦

وإليك كيفية إعداد هذا الطعام :

١ — صب ماء أو لبنا حليبيا على بطاطس مسلوقة (مهروسة) وصف المزيج ، ثم خذ من هذا العصير المصنّى مكياالا وأضف إليه ربع مكيال من النخالة ، ونصف ملعقة كبيرة من الزبد ، وقليل من ملح الطعام واغل هذا المزيج دقيقة واحدة .

٢ — خذ مكياالين من النخالة ومكياال ماء وملعقة صغيرة من ملح الطعام ومكياالا من التين المجفف أو من البلح بعد تقطيعه (البلح أو التين) قطعها صغيرة جدا ، واغل الجميع مدة ثلاث دقائق .

٣ — خذ فنجانة من النخالة وفنجانتين من الدقيق وملعقة كبيرة من السكر ونصف ملعقة كبيرة من الزبد أو السمن ونصف ملعقة من ملح الطعام — إن أردت — وملعقة صغيرة من خميرة الخبز وفنجانة لبن وبيضة واصنع من ذلك كله عشرين كعكة تقريبا .

و يمزج بعضهم النخالة بكل طعام يكون قابلا للمزج . وقد راجت هذه الأطعمة في أمريكا مما يدل على عظيم فائدها .

وقد عرفت وزارة الصحة بإيطاليا قيمة هذا الرأي الأمريكى فأمرت بعدم فصل النخالة عن الدقيق بتاتا . وقد قال الدكتور المحقق أحمد عبدالله « قد لحظ بعد الحرب العظمى أن الأمساك قلت نسبته ، وثبت أن ذلك ناتج من عدم فصل النخالة عن الدقيق تمشيا مع حالة الاقتصاد الاضطرابية لقلة المواد الغذائية . وربما كانت ألمانيا هي مصدر الفكرة وعنها أخذت أمريكا وإيطاليا . » وأظن أن العلاج الأخير للقبض هو عمل تدليك خفيف للأعضاء وسنشرح ذلك فى بابهِ وسنشير إلى بعض التمرينات الرياضية التى تزيله .



الفصل الرابع

الأسنان

كان الإنسان في أول عهده بالوجود يتغذى بالما كولات الحشنة القاسية التي تقتضى مضغاً كثيراً ولو كان كثيراً فلما تحضر استساغ الأطعمة اللينة السهلة المضغ والازدرداد ، فقل عمل الفكين وصغر عظمهما وأخذت الأسنان يقترب بعضها من بعض ويتلاشى ما بينها من الفروج التي كانت تسهل مرور الطعام فيها أثناء المضغ فلا تترك بينها شيئاً ، فضاقت الفتحات التي تحتزن أجزاء من الأطعمة تختمر وتفسد ما تشاء أن تفسد من أعضاء الجسم والإنسان غافل عن ضررها . وكم من داء سرى في جسم الإنسان وهو يلتمس علاج العضو الذي يشكو مرضه ، غير مدرك أن المصدر الأول لدائه إنما هو الأسنان حيث تشربت جراثيم المرض مع الطعام إلى المعدة أو عن طريق اللثة مع الدم .

وكم من أمراض فتكت بالإنسان مصدرها الأسنان وكم من أمراض استؤصلت بمداواة الأسنان أو باستئصالها مثل أنواع التهابات المعدة والأمعاء وخصوصاً المزمن منها وحالات التسمم العام وبعض أنواع داء المفاصل وأمراض القلب والأمراض الكلوية التي تنتج من امتصاص الجسم لسموم الجراثيم ، واحتقان اللوز ومضاعفاته وأمراض أخرى كثيرة .

ولملافة ذلك وجب الاعتناء بالأسنان حتى نأمن ضررها ومتاعبها فأنها الباب إلى المعدة المعبر عنها في الحديث الشريف بيت الداء .

وأول ما يجب علينا عمله زيارة الطبيب حتى يصلح ما فسد من الأسنان أو يستأصله إذا وجد ضرورة لذلك . ثم تتلو هذه الزيارة زيارتان سنوياً ليرشدنا إلى الأصلح أو ما خفى عنا ، وأغلب الظن أنك لو واطبت على غسل الأسنان يومياً وعנית بها بعد كل أكلة أمنت شر تخمر الفضلات بين ثناياها التي هي مرتع خصب للجراثيم تتكاثر فيه وتنمو سريعاً في اطمئنان ، وهذه الفضلات تصبح سماً زاعافاً بعد أن تتقيح منها اللثة وكان « الميكروب » دخيلاً فأصبح أصيلاً فيها ، ففترز السم دواماً وينشأ المرض المعروف « بالبايوريا ^(١) »

فلمحافظة على الأسنان والصحة عامة وجب اتباع الأمور الآتية : —

١ — تنظيف الأسنان يومياً مرتين أو ثلاث مرات بفرجون (فرشاة) خشن قليلاً أو بالسواك فإنه يحتوي على مادة مفيدة للثة وهو مع ذلك ذو رائحة طيبة . وصدق رسول الله حيث قال « لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة »

وإذا فاتنا تكرار غسل الأسنان نهائياً فإنه يجب ألا يفوتنا تنظيفها قبيل النوم حتى نأمن فعل الجراثيم أثناء الليل حيث تعمل عملها في هدوء وفي جو دافئ ، ملائم لمعيشتها وتكاثرها بخلاف النهار فإن الإنسان يتكلم ويأكل ، فرور الطعام وبلغ الريق ودخول الهواء وخروجه ينقى الفم قليلاً .

وطريقة التنظيف بالفرجون أو بالسواك تكون أفقية وعمودية من الخارج وعلى رءوس الأضراس وكذلك من خلف الأسنان حتى تزول فضلات الطعام وما يتركه التفاعل الكيماوي من مادة خضراء اللون على الأسنان تسمى « الطرطير » الذي يحمو اللثة تدريجياً حتى يزيلها عن الأسنان ويزيل جزءاً من غشائها فتتعرض الطبقة التي تحتها لفعل الجراثيم ، فتبدأ الثقوب ثم الآلام .

(١) تقيح اللثة

ولأنس للخلال فائدته في إخراج الفضلات بعد كل أكلة . — وعلى ذكر الخلال — يجب الحذر من استعمال الدبابيس أو المواد الصلبة كأعواد الخشب المستعملة في محال الأكل الآخرة . هذه الأعواد الخشبية استعملت في البلاد التي ليس فيها نبات الخلال اللين ، فاستعملوها توقيا لأشد الضررين ، ترك الفضلات وجرح اللثة .

فمن الغريب استعمالنا لهذه الأعواد الخشبية لالشيء سوى التقليد الأعشى — وترك نبات الخلال وهو من نعم الله على هذه البلاد التي ينبت فيها أعوادا وبذورا .

٢ — استعمال مطهر من المعاجين أو المساحيق أو الطباشير الكافوري أو الفنيكي أو البورق أو الفحم أو ملعقة من ملح الطعام في قليل من الماء الدفء .

٣ — استعمال الأسنان في مضغ الأشياء الصلبة وكسرها بحيث لا تكون صلابتها بدرجة يخشى منها على ميناء الأسنان وهي الوقاية الطبيعية لها من الجراثيم (السوس) . وكل ما يستترزم مضغا كثيرا يقوى اللثة والأسنان .

٤ — استعمال جهتي الفك في مضغ الطعام بالتساوي فان إهمال أية جهة منهما يضعفها .

٥ — المضمضة قبل النوم بمادة قلوية مثل (بيكربونات) الصودا إذا أكلت الحلوى حتى يحصل التعادل ويتمنع الاختمار ، ومن ذلك ما تراه في أسنان الأطفال الدائبين على أكل الحلوى ، دون مضمضة الفم قبل النوم فيحصل التفاعل المذكور فتتفتت الأسنان .

الحذر من ابتلاع اللعاب صباحا ، فاذا صحت من النوم فبادر بتنظيف الأسنان خوف إفرازات اللثة أثناء النوم .

وبذلك تكون قد خطوت الخطوة الأولى نحو حفظ صحتك وكيانك .

الفصل الخامس

النوم

يقضى الانسان ثلث عمره تقريبا في الفراش نائما وما ذلك إلا لشدة حاجتنا إليه كالهواء والماء والطعام ، فعلىنا إذن ، الاعتناء بالنوم من جميع وجوهه من حيث مكانه ومدته وكيفيته وشروطه .

١ - إن تهوية غرفة النوم ودخول الشمس إليها يوميا ونشر فراشها ماهو إلا بمثابة التعقيم والتطهير للغرفة ، وما تحويه من فراش . لأن سوء التهوية ، وعدم دخول أشعة الشمس ، والقذارة ، يتولد عنها كثير من الحشرات التي تنقل المرض كالبراغيث الناقلة لمرض الطاعون ، والقمل الناقل لمرض الحمىراجعة ، والتيفوس . كما أن المستنقعات يتولد فيها البعوض الذي ينقل جراثيم « الملاريا » . وهذا كله يسبب اعتلال صحة السكان ، ويؤثر هذا الاعتلال على الحالة النفسية ، فيصبح الشخص ضيق الصدر مملوًا متبرما بالحياة .

وذلك يوضح لنا جلينا أن القرى القذرة الكثيرة المستنقعات الضيقة المسالك أشد القرى استعدادا للجرام وأميلها إلى النزاع لأتفه الأسباب .

٢ - يجب أن يكون النوم ليلا في غرفة يتخللها الهواء بحيث لا يكون تيارا مستمر تجدد هواء الحجرة طول مدة النوم فان الإنسان لا يتنفس من أنفه فقط بل من جميع مسام جسمه . قال الدكتور أحمد عبد الله « لاخوف من فتح النوافذ ليلا خصوصا وأن بلادنا غير باردة بحيث يخشى على الجسم من شدة البرد »

٣ — لا تغط وجهك أثناء النوم ثلثا تنفس في جو فاسد طول ليلتك
وتصبح بهوية الغرفة عديمة الفائدة .

٤ — قد تضاربت أقوال الأطباء في مدة النوم اللازمة للشخص فمنهم
من نصح بالأقلال ومنهم من أمر بالأكثر لالحد الإفراط علما بأن الإفراط
والتفريط لهما مضارهما . وأرى أن ينام الشاب الرياضى من سبع ساعات إلى ثمان
ساعات صيفا ومن ثمان ساعات إلى تسع شتاء وكلما كان أصغر سنا زادت
ساعات نومه .

٥ — الأفضل أن يكون النوم في ظلام دامس وعلى الجانب الأيمن أوفى
حالة استلقاء على الظهر حتى يكون النوم أدمى لعملية الاختمار الضرورية لخلايا
الجسم ، لأن الضوء يؤثر على الأعصاب فينبهها ، ولأن النوم على الجانب الأيسر
يجعل الأحشاء تميل جهة القلب فتضغطه وتسبب له إجهادا متعبا وينتج عن ذلك
الأحلام المزعجة ، والكابوس المؤلم ، خصوصا إذا كانت المعدة ملاءى . كل ذلك
يجعل النوم غير متواصل فيزداد عدد الساعات التي يتطلبها الجسم ، لافتقاره إلى
الراحة ، كذلك الضوضاء والجلبة تعوق هذه العملية وتسبب الأرق .

٦ — يجب أن تكون ملابس النوم خاصة ونظيفة فضفاضة خالية من
الأربطة التي تعوق الدورة الدموية فتسبب الأرق أو النوم المنقطع .

٧ — أصبح من طرق المعالجة الحديثة لمرض السل وبعض الأمراض
العصبية وغيرها النوم في الهواء الطلق ، إذ أنه أفيد بكثير من النوم في أى مكان
محدود معرض للهوية التامة . وليس هذا قاصرا على المرضى فقط ، بل يجب أن
يعم الجميع ، فإنه يزيد قوة مقاومة الجسم ونشاط البشرة . ولقد شوهد أن طلبة
المدارس الذين تعودوا النوم في الخلاء أوفى أما كن حسنة التهوية فيفوقون زملاءهم

الذين ينامون في أما كن غير صحيحة ، ليس في العلوم فقط بل في مقدرتهم العملية ..
أما في الأيام الباردة فيكون النوم على حشية (مرتبة) عالية حتى تكون
الحرارة الناتجة من الافتراش مساوية لحرارة الالتحف ^(١) .

٨ — يجب أن ننام بعد تناول العشاء بساعتين على الأقل وذلك لأن
النوم الصحي لا يكون والمعدة خالية أو مملأى .

٩ — أن النوم الباكر والاستيقاظ الباكر أمران لاشك في فائدهما فإن
استنشاق هواء الصباح كما تقدم في فصل التنفس ينشط الجسم طول اليوم ولا يمكن
الاستيقاظ صباحا باكرا ، إلا إذا كان النوم باكرا ، فإن ساعات الليل الأولى هي
أفضل ساعات النوم لراحة الجسم .

والنوم الهادئ يذهب سوء الخلق وفضاظة الطبع ، واضطراب الفكر ،
ويقوى الجسم الضعيف ويعيد إلى الذهن صفاءه .



(١) أشار الدكتور أبو الذهب « إلى أنهم في بعض البلاد يداوون السل بالنوم
تحت أشعة الشمس وفوق الجليد عراة الأبدان »

وقال الدكتور عبد الخالق سليم « النوم في الخلاء ليلا له خطره على الناس
وخصوصا المسلول . وعليه أن ينام في غرفة مفتوحة النوافذ ولكن بعيداً عن
تيارات الهواء وعليه الأغطية الكافية »

الفصل السادس

العادة السرية والاحتلام

لا يفوتني أن أشير هنا إلى أنه كثيرا ما يتعود الإنسان عادات سيئة يكتسبها من البيئة التي تحيط به ، أو تدفعه إليها الطبيعة الجاحمة . هذه العادات إن تركت وشأنها دون تهذيب ورقابة شديدة وكبح لمخارجها بالحسنى وشتى الطرق ، استفحل أمرها واستعصى علاجها ، وإذن تحل الطامة الكبرى .

ومن أسوأ هذه العادات ، العادة السرية والحق يقال أن قد أفلحت النصائح في شبابتنا فانصرفوا عنها ، لما اتضح لهم من مضارها الجسيمة وعواقبها الوخيمة ، واتجهت أفكارهم إلى تقوية أجسامهم وعقولهم بالرياضة البدنية والتعليم . إلا أنه يجب أن ننوه هنا للتذكرة ببعض مضارها مختصرين غير مسهبين خشية الوقوع في مبتذل القول .

فمن الأضرار التي تنشأ عن ارتكابها « النورستانيا » وما يعقبها من اضطراب الأعصاب أو توترها أو تراخيها ، وشحوب اللون ، وغور العينين ، وخبل العقل ، وضعف الذاكرة ، ناهيك بمضاعفات هذه الأمراض وارتباط بعضها ببعض وما تجلبه من الأضرار المادية والأدبية التي قد يستحيل على مرتكبها تلافيها بعد فوات الوقت . وقال في ذلك الدكتور عبدالحق سليم « إنها (العادة السرية) تضعف جميع قوى الجسم والعقل »

فاذا كان هذا بعض آثارها فيمن لا يدمنها فكيف يكون حال من تمكنت منه وملك عليه مشاعره . ؟ ؟

وهنا يقول الدكتور أحمد عبدالله « إن هذه العادة لا تكون إلا في شخص قوى عنده الشذوذ الخلقى — أى أن هذه العادة يستحيل أن يتعودها إنسان طبيعى التكوين . وزاد على مضارها أنها تقوى فى الإنسان الخيال الخاطىء ، والوساوس والأوهام^(١) وهذا هو المرض النفسانى الذى يصعب علاجه . وأن معتادها لا يمكن أن يؤدى وظيفته كزوج باستغراق الوقت المناسب فى العملية التناسلية »

فاذا وسوس الشيطان فى صدرك بهذه العادة وصدعت بأمره مرة وأخرى ، فاعلم أن من أهم وسائل مقاومة الاسترسال فيها ما يأتى :

١ — الأقلال من تناول الأطعمة الدسمة .

٢ — التخفيف من الدفء فى النوم .

٣ — مقاومة انصراف الخيلة إلى العملية الجنسية الزائفة .

٤ — الامتناع عن المسكرات .

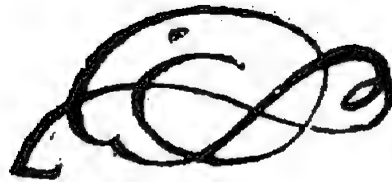
ويرى العلماء الأخصائيون الذين بحثوا هذا الموضوع من ناحية الشذوذ الخلقى مثل العالم (فرويد) (وفوكيه) (وسيكار) أن أهم الوسائل للانصراف عن كل أنواع العادات السرية وتقويم الشذوذ الخلقى ، هو الانهماك فى الرياضة البدنية . وقد نجح تطبيق هذه النظرية فى إنجلترا وألمانيا وأمريكا نجاحا باهرا .

وقبل أن أترك هذا الفصل إلى غيره من الفصول أشير إلى مسألة أخرى تمت إليه بصلة ، وليس للأرادة دخل فيها ، وهى الاحتلام حيث يكون غالبا بتعود الشخص النوم على الظهر فيكتسب الظهر شيئا من الدفء يساعد على

(١) الخوف مما لا يدعو الى الخوف والغضب لأقل الأسباب ومما لا يدعو

إلى الغضب

حدوث هذه العملية ، ويكون عادة في الجزء الأخير من الليل . فيستحسن زيادة على ما تقدم ذكره في العادة السرية من وسائل المقاومة إن كنت ممن ينامون على ظهورهم أن تتجنب النوم على الظهر بأن تربط (فوطة) حول وسطك جاعلا عقدها إلى الخلف حتى إذا تقلبت أثناء النوم شعرت بألم هذه العقدة فتتحوّل إلى الجنب ، وبعد مدة يمكنك الاستغناء عن هذه الوسيلة ، إذ تكون قد تعودت النوم الطبيعي .



الفصل السابع

الاستحمام

سطح الجلد مملوء بمسام صغيرة بعضها يخرج العرق والبعض الآخر يخرج مادة دهنية وذلك لحفظ الجلد ليناً ناعماً .

وتنسد هذه المسام إذا أهملت نظافة الجلد لتراكم ما تفرزه على سطحه ، فيكون عند ذلك مرعى للجراثيم ، ويتمنع إفراز العرق الحامل جزءاً من بقايا الغذاء الذي يحمله الدم . وإهمال نظافة الجسم يسد المسام ، فيجعلها غير قادرة على إفراز هذه المادة ، وبذلك تجهد السكيتين والرئتان اللتان من وظائفهما مساعدة مسام الجلد في إفراز تلك المادة ، لأنهما سيقومان آنئذ بعملهما مضافاً إليه عمل مسام الجلد المسدودة بالدهون والأتربة فيضعفان بهذا الجهد كما تضعف طبقات الجلد لعدم القيام بوظيفتها .

زد على ذلك أن تراكم الأوساخ على الجلد يرفع درجة حرارة الجسم ويصير الجلد خشناً لزجا ذا رائحة كريهة بسبب تعفن هذه المواد كما يحدث أيضاً بعض الأمراض الجلدية (كالأكزيما) والجرب والتقرحة الرخوة وقمل العانة وغيرها ، ويضعف الحس ويصير الإنسان أكثر تأثراً بالتغيرات الجوية ، بل ربما أدى انسداد المسام إلى الوفاة . ويؤيد ذلك ما حدث في مدينة باريس يوم عيد « كرنفال » وهم فرحون مبتهجون إذ كان بين الجمع طفل لم يتجاوز السادسة من عمره دهن بهنه بطلاء من الذهب فأغنى عليه وققد الصواب بعد نصف ساعة من دهانه

بهذه المادة ، فانبرى لهم من بين الجمع طيب وأمرهم بغسل بدن الطفل في الحال وإلا قضى عليه وقد تم ذلك فأفاق الطفل .

وقد ظن بعض من اطلع في أصل هذا الكتاب على هذه الحادثة أن فيها تهويلاً وغلو ، فسألنا في ذلك الدكتور (عبد الخالق سليم) فقال « ليس من شك في أنك إذا دهنت الجسم بمادة تمنع نفاذ الهواء إليه كان ذلك سبباً في الوفاة . وما عليك إلا أن تدهن بيضة بطلاء يمنع وصول الهواء إليها فأنها لا تفرخ »

بخلاف الذين يعنون بنظافة أجسامهم فأنهم بعيدون عن كل ما تقدم ذكره من المضار . والنظافة لا تكون إلا بالاستحمام وغسل الجسم بالماء والصابون . وتختلف الحمامات بين بارد وساخن في تأثيرها ، فللحمام الدافئ مع الصابون تأثير قوي في إزالة الأقدار عن سطح الجسم ، وينشأ عنه جذب الدم إلى الأوعية الشعرية فيتدفق فيها بغزارة ، وفي هذه الحالة يجب الحذر من التعرض للهواء عقب الحمام الساخن فإن الأوعية تفقد جزءاً من حرارتها بسرعة ، فتتخفض الحرارة العامة للجسم ، فيصاب المتعرض للهواء بالبرد . لذلك وجب عدم التعرض للهواء أو يؤخذ (دش بارد) عقب الحمام الساخن مباشرة ، ولا ضرر من ذلك البتة . وإذا كنت لا تستحسن (الدش) البارد عقب الحمام الساخن فالبس ثياباً دفيئة والبت في حركة دائمة لحفظ حرارة بدنك ، حتى تصل إلى مكان غير معرض لتيارات الهواء البارد أو إلى مكان دافئ .

أما الحمام البارد فيكون (بالدش) أو بغمر الجسم دفعة واحدة في حوض . ولو أن هذا النوع من الاستحمام لا ينظف الجسم كما ينظفه الحمام الساخن إلا أنه ينبه الأعضاء الداخلية للقيام بوظائفها ، ويجعل الجسم أقل تعرضاً للبرد ، لا سيما في الصباح . وليعقبه التدليك أو الفك بمنشفة جافة خشنة لتنبيه الدورة الدموية للجلد والأعضاء .

ومدته يجب أن تكون قصيرة جداً ، فقد كان (جورج هكنشمت)
البطل العالمى لا يستغرق فيه إلا دقيقة ونصف دقيقة أو دقيقتين على الأكثر .
ولا يجوز الاستحمام بناتاً عقب الأكل مباشرة بل يلزم الانتظار ساعتين
على الأقل . ولا خوف منه والجسم يتصبب عرقاً بعد مجهود جثامى ، بشرط أن
يكون القلب فى حالة طبيعية حتى لا يصاب بهزة عنيفة من تأثير رد الفعل إذا لم
يكن سليماً .

ونظراً لعظيم فائدة الحمام البارد سواء أكان (بالدش) أو بانغمس نرى وجوب
تعوده ، وذلك باتباعه صيفاً حتى إذا أقبل الشتاء صار غير غريب ولا صعب
تحمله ، أو بتدرج فى حرارة الماء بالهبوط بها من الحرارة إلى البرودة صيفاً أو شتاء .
وأرأى لا أريد أن أترك هذا الفصل قبل أن أوفيه حقه من العناية بسرد
كل ما أعرف من فائده الصحية ، فهناك أيضاً نوعان من الحمامات : حمام الهواء
وحمام الشمس .

فالأول أذكره لأنه للتنظيف كما فى الحمام الساخن ولالتنبيه الأعضاء على
القيام بوظائفها كما فى الحمام البارد ، بل لتنشيط الجلد وتقوية الدورة الدموية
وتعويد الجسم تحمل التغيرات الجوية ، وهو مع هذا جامع لكثير من مزايا أنواع
الحمامات السابق ذكرها .

وكيفيته أن يتعرض الجسم للهواء عارياً مدة طويلة بشرط أن يكون فى حركة
دائمة وعلى الأخص فى أول عهده بهذا النوع من الحمام كي لا يصاب بالبرد ،
وبدهى أن الذين يمارسون الألعاب الرياضية فى غنى عن هذا الاحتياط
بحركات التمارين .

وخير الأوقات مناسبة لذلك هو الصباح عند القيام من النوم وفى المساء

قبل الذهاب إليه . ولكي لا يضيع الوقت سدى يحسن أن تقوم بالأعمال التي تؤديها عادة ونحن بتلابسنا نغسل الوجه وتنظيف الأسنان وحلاقة الذقن ونحو ذلك عراة الأبدان ، وبذلك نكون قد اكتسبنا الوقت وتروضنا وقويت الدورة الدموية ، وتنشط الجلد وحفظ نضرتة .

أما النوع الثاني وهو حمام الشمس فإن له فوائد وآثاراً طبية غير التي ذكرت في الحمامات السابقة جعلت لها منزلة عظيمة في عالم الطب .

وقديما استعمل (أبقراط) العلاج بالهواء وأشعة الشمس وتكلم عن تأثيرها في ٢٣ كتيباً . وكان يعالج بهما داء الملوك (والرومانزم) وبعض الاضطرابات العصبية وأمراض الجلد المزمنة وأمراض الكلى والكبد .

وابتداً في العلاج بالهواء « هوفيلاند » بيرلين منذ مائة سنة لأن الجو المحيط بالجسم له تأثير على الجسم مباشرة ، ومن المعلوم أن حالة التنفس وعمل القلب والهضم وعمل الكلى تتحسن مشياً مع بخر العرق .

وأكثر الناس يشعرون بتحسن سريع في الحالة العامة بعد حمام الهواء مباشرة جسمانياً ونفسانياً ، ويشعر الإنسان بالجوع ، والميل إلى النوم كما يشعر بهما المستحم بالماء . ونحس بعد حمام الهواء انقباضاً في الأوعية الشعرية للجلد يعقبه امتلاؤها بالدم .

وتغالى في ذلك بعض الأطباء ، فقاموا بدعوة الشعوب لمعيشة البداوة عراة الأبدان معرضين للهواء وأشعة الشمس ، فصادفت الفكرة إقبالا وتشجيعاً ، خصوصاً في ألمانيا وإنجلترا فإن التعرض لأشعة الشمس ولاسيما في الأوقات التي تصل إلينا فيها الأشعة فوق البنفسجية يكسب الإنسان فوائد الجليلة التي منها:

١ — الوقاية من مرض لين العظام والمساعدة على شفائه عند الأطفال

كما أنها عامل على نمو أبدانهم فيمكنهم استخلاص ما ينقصهم من الأملاح الجيرية

والحديدية والفسفورية والقيتامينات المختلفة كما أنها تفيد في سرعة التئام العظام المكسورة .

٢ — تمدد الأوعية الشعرية على سطح الجلد فيخف الضغط على الأحشاء الداخلية فتنبه الدورة الدموية ، وتكون أكثر نشاطاً لتوصيل (الأكسجين) والغذاء إلى داخل الجسم وطرد الفضلات إلى خارجه .

٣ — زيادة كريات الدم البيضاء والخمراء التي بها يزول فقر الدم وتقوى المناعة .

٤ — مساعدة الأعضاء على هضم الطعام ، فتزيد القابلية ، كما أنه يساعد على تنظيم حالة الطمث وغيره مما ينشأ عن فقر الدم .

٥ — تهدئة الحالات العصبية عند المصابين بها ، بحيث ينامون نوما هادئاً لا يعكر صفوه الأرق ، ويزيل الصداع الناشئ من هياج الجموع العصبية إلى غير ذلك .

٦ — تخفيف الاحتقان عن الكليتين فيزيد إدرار البول ويشاهد ذلك في حالات المتعرضين للأشعة فوق البنفسجية بالوسائل الآلية .

٧ — تحسين وظائف الغدد الصماء .

٨ — شفاء النزلات الصدرية و (الروماتزم) وانسياب البول عند الأطفال .

٩ — علاج الأمراض الجلدية على اختلاف أنواعها (كالأكزيما) وحب الشباب لأن الأشعة فوق البنفسجية خير مساعد على الشفاء .

١٠ — أصلح علاج للزكام هو الهواء الطلق وأشعة الشمس .

وقصارى القول أنها الحياة ، من القدم وقد فاه قدماء المصريين بتخذه رسم الشمس رمزاً للحياة . فرى الطبيب وهي الحياة تسرى في كل كائن على الأرض

ويجدر بنا أن نثبت هنا كل الآراء التي استقينها من حضرات الأطباء الذين راجعوا الكتاب في كل أنواع الحمامات لأهميتها من جهة ولأهمية الموضوع من جهة أخرى . هذا الموضوع الذي وضع فيه (أبقراط) الطبيب الأول ثلاثة وعشرين كتيباً كما قدمنا . قال أحد حضراتهم « في برلين ابتداءً (هو فيلاند) Hufeland يعالج سل الغدد Scrofulosis بأشعة الشمس . وفي البلاد التي لا تتوفر فيها أشعة الشمس بدرجة كافية يعالجون الأطفال بالأشعة البنفسجية الآلية . ومن وسائل الطب الحديث أن استعمل (برنهارد) Bernhard في (سانت مورتز) في سويسرا علاج الشمس بكل نجاح في السل الجراحي (سل المفاصل والعظام) والتدرن الرئوي . وأهم مافي علاج الشمس :

(١) احمرار الجلد

(٢) تلوين البشرة

(٣) إفراز العرق وما يعقبه من تسرب جزء من حرارة الجسم »

وقال طبيب آخر « لا أوافق على الحمامات الشمسية ، كما هو مفهوم عنها . وقد ظهر لها أخطار خبيثة ذكرتها المجلات الطبية الإنجليزية ، منها احتراق البشرة والنزلات الصدرية المميتة والسل الرئوي إذا تعرض للشمس طويلاً ظهر غير المتعود »

ولا يتوهم القارئ أن في ذلك تضارباً ، فالأجماع منعقد على فوائد حمامات الشمس والهواء قديماً وحديثاً ، ولكن الرأي الذي يظهر لأول وهلة أنه معارض اشترط أن لا يكون التعرض لها طويلاً طفرة واحدة . وبدهى أن الطفرة في هذا الموضوع بليغة الضرر .

الفصل الثامن

الملابس

الملابس لازمة لوقاية الجسم من المؤثرات والتقلبات الجوية ، كما أن الهواء والغذاء لازمان للإنسان ، وليست هي الزينة فقط كما هو المشاهد في أغلب سكان البلاد التي يجب العناية فيها بالملابس تحفظا من الرياح والأمطار والحرارة ، فتراهم يتفننون في الأزياء والزخرفة بما يخرجها عن ملاءمتها للحالة الصحية في كثير من الوجوه .

متوسط حرارة جسم الإنسان ٣٦٫٩ درجة مئوية ، وقد تختلف عن ذلك قليلا بالنسبة لاختلاف الحرارة المتولدة في الجسم ، والحرارة المفقودة منه ، فالحرارة المتولدة ترتبط بالغذاء ونوعه وفقدائها مرتبط بالأعمال التي يقوم بها الجسم ، — كما مر في فصل الغذاء — وبالملابس التي تستعمل ، وبالاتصاف إذا كان ملاصقا لجسم أقل منه حرارة . وتسعة أعشار حرارة الجسم تُفقد عن طريق الجلد بالتشعع والتبخير المحسوس وغير المحسوس . وعلى المجموع العصبي تنظيم هذه الحرارة .

وبما أن الملابس مساعدة على الاحتفاظ بالحرارة ، فيجب على الذين يتغذون غذاء ضعيفا أن يتدثروا بالملابس المناسبة لحفظ حرارة الجسم ، مع ملاحظة أن هذه الملابس لاتعوق تهوية البشرة فالتهوية ضرورية للبشرة ضرورتها للرئتين . ويجب أن تكون أقل ما يمكن مع المحافظة على الدفء اللازم واختيارها لايكون إلا تبعا لذلك من حيث مادتها ولونها .

ومن المعروف أن الملابس الثقيلة تدفئ أكثر من الملابس الرفيعة وليس السبب

فى ذلك الثقل أو الخفة ولكن السبب هو وجود الهواء بكمية أكثر فى فجوات الملابس التخينة منه فى الرفيعة وذلك بالنسبة إلى مادتها .

وبما أن الهواء موصل ردىء للحرارة ، فعلى ذلك يكون تأثير البرد أو الحر فى الجسم أقل نسمك طبقة الهواء المتخللة للملابس التخينة ، فلا تسمح بأن تخرج من الجسم حرارة بكمية عظيمة ولا بأن تدخل إليه حرارة أو رطوبة بكمية عظيمة أيضا . ولكى أقرب ذلك إلى الأذهان أضرب مثلا (بالثرموس) الذى يحتفظ بما فيه من حار أو بارد بعيدا عن المؤثرات الجوية لوجود طبقة من الهواء العازل بين جداريه الخارجى والداخلى . ومن الأمثال الرفيعة السائرة « ما يمنع الشرر يمنع البرد » .

وقد وجد أن الصوف والحرير خير مواد الملابس ملائمة ومحافظة على حرارة الجسم الطبيعية ، لعزل الجسم عن المؤثرات الجوية ، فلا تتأثر حرارته بالجو المحيط به . إلا أن قوة العزل فى الصوف ترجع إلى غير ما ترجع إليه فى الحرير . فالقوة العازلة الموجودة فى الصوف ترجع إلى الهواء المملوء به مسامه — وكثير هى — كحال النسيج التخين ، أما قوة العزل فى الحرير فراجعة مباشرة إلى مادته . فالحرير كالهواء موصل ردىء للحرارة .

أما عن اللون ، فأن الملابس وبخاصة التى تضرب إلى السواد تمتص من حرارة الشمس أكثر من البيضاء ، فلبس الناس الملابس الفاتحة الفاقعة الألوان فى الصيف لقلة امتصاصها للحرارة ولبسوا الملابس الملونة التى تضرب إلى الأسود فى الشتاء لشدة امتصاصها للحرارة .

وهناك تفاضل آخر بين مادة الملابس هو تشربها للعرق بعضها بالنسبة للبعض فنجد أن الصوف وهو أنسب الملابس كما تقدم ، يحتفظ بما يتشربه من العرق مدة أطول من غيره بخلاف القطن والكتان والحرير مثلا ، وعلى هذا

لايستحسن أن يكون ملاصقا للجسم ، بل يستحسن أن نتخذ من الصوف شعارا
ومن القطن والكتان والحرير دثاراً .

ولقد أحسن الناس في هجرهم الملابس الضيقة والأربطة العاتقة ، إلى الملابس
الواسعة الفضفاضة التي لاتعوق حركة الجسم عن تأدية أعماله ولا تقف حجر عثرة
في طريق الدورة الدموية . وإن الذين يعودون أنفسهم استعمال الملابس الصحية
لايخشون تقلبات الجو ولما يؤثر فيهم صيفا أو شتاء .

وعلى الأطفال والشيوخ أن تكون ملابسهم دفيئة لتساعد الأولين على
النمو السريع وذلك لأن سطح جسم الطفل بالنسبة لحجمه ، ولتساعد من سطح
جسم الكبير بالنسبة لحجمه ، ولتساعد الآخرين على حفظ حرارة أجسامهم
وخصوصا أطرافهم لضعف الدورة الدموية فيها .

تم

الأرادة وأثرها

لاشك أن للأرادة دخلا في كل شيء في حياة الإنسان ، حيث تدفعه لفعل الخير أو الشر وللأكل والنوم والملبس والنزهة والراحة والعمل .
إنى أرى احتياجي للمال مثلا فتحدث الشهوة للحصول عليه أو لجمعه ؛ فأرغب فيه ، فتقوى الرغبة ، فأبحث عن طريقه حتى أهتدى وهنا تظهر الإرادة . ومن لإرادة له لا إنتاج له .

والناحية التي تهتمنا من الإرادة هنا هي تلك التي تكون ذات دخل في صيانة الصحة وحفظها ، وتكوين العضلات . ولا تظن أن (مكسك) الرياضى الألماني المعروف كان مغاليا حينما قال : « إن الإرادة وحدها تكتسب القوة الجثمانية وإن تسليط الإرادة على العضلات التي يراد تمرينها ، يكسبها الفائدة مضاعفة ، وهي كل شيء في إنمائها وتقويتها .

فبالأرادة يمكننا أن نوحى إلى أنفسنا أن الصحة آخذة في التحسن ، وأن الوجه يتورد ، وأن قوتنا تزداد يوما بعد يوم ، وأن بؤادر الصحة بادية علينا ، فان لهذا الأيحاء تأثيره الحسن في كياننا . ويقول (أوجين ساندو) من ناحية أخرى « إن الحداد الذي يعمل بمطرقته الثقيلة طول يومه تقريبا ليست له عضلات قوية مكونة تكويننا متينا ، ذلك لأنه لم يسلط إرادته على عضلاته وكيفية إنمائها ، ولكنها كانت مسيطرة لأنجاز عمله أو لأصابة هدفه فقط ، فلو وجهها إلى عضلاته ما أمكنه أن يعمل بمطرقته ربع المدة التي يعملها يوميا ولما أمكنه أن يصيب الهدف » . وهذا صحيح من الوجهة الفنية ، شأن راكب الدراجة والعداء ، كلاهما يسلط إرادته على قطع المسافة بسرعة وبدون كلال ، ولو اتجهت هذه الإرادة إلى تقوية عضلات الرجلين ما أمكن أحدهما أن يقطع ربع هذه المسافة

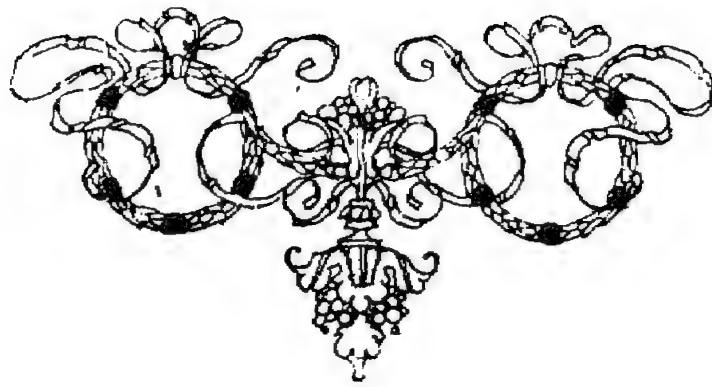
بالسرعة المطلوبة ، وإن استفادت بذلك عضلات ساقيه من حيث القوة والتكوين .
فالعداء وراكب الدراجة هما عضلات نحيفة ثابتة على العمل كضارب المطرقة
(الحداد) السابق الذكر فلو قيست عضلاتهما إلى عضلات من يربي جسمه أو
إلى مصارع أو رباع لوجدت عضلاتهما نحيفة غير قوية بالنسبة إلى الذين اتجهت
إرادتهم إلى تقوية عضلاتهم وتربية أجسامهم مع التفاوت العظيم بين الفريقين
في حركاتهما كثرة وقلة ، يؤيد ذلك دقاق البن المعروف بالنمطر المصري ، فإنه يحمل
قضايا من الحديد لا تقل زنته عن خمسة عشر كيلو جراما ، ويعمل به طول يومه
تقريبا ويربما رفعه آلاف المرات يوميا لسنين عديدة ، وبالرغم من ذلك تجد أن عضلات
ذراعه المستعملة في هذه العملية ضعيفة القوة والتكوين لأسباب أولها الأجهاد
الطويل ، وثانيها قوة الصبر المكتسبة من الممارسة ، ثالثها وأهمها عدم توجيه الإرادة
إلا لإنجاز عمله الذي هو مكلف إياه .

يستنتج من كل ما تقدم ، أن تسليط الإرادة على العضلات حين العمل على
تقويتها ، يقلل عدد مرات التمرين ، ويضعف قوة هذه العضلات ، وإن كل
إنسان يمكنه أن يكون قويا مادام عقله وإرادته قوية يزاوُل بهما الألعاب ويسلطهما
على عضلاته ، ولقد فاجأني شيخ مثقف وأنا أقرأ عليه ما كتبت بقوله « إني
صرت رجلا متقدما في السن وأيس لدى الوقت الكافي للتمرين بالنسبة لكثرة
أعمالي وضعف صحتي ، فأجبت قائلا « إذا كانت الرغبة سهل الطريق ، ومن كانت
له رغبة فله القوة والإرادة » وضربت له مثلا ما نراه في كثير ممن ولدوا أو نشأوا
مقطوعى الأيدي ، إذ وجهت الحاجة إرادتهم إلى الاستعاضة من هذا النقص ،
فمرنوا أرجلهم على كثير من أعمال اليدين ، كالخياكة ، وتناول الطعام ، وتصفح
الكتب ، والرسم ، والكتابة وغير ذلك ، وأظنك قد شاهدت أو سمعت
بأمثال هؤلاء .

« وإن تقدمك في السن وكثرة أعمالك لا يحولان دون ممارستك للألعاب الرياضية ، فقد كان معظم رجال الأعمال العالميين أمثال المرحوم (ألبرت) ملك البلجيك والسير (لانكستر) والكونت (تولستوى) و (هربرت سبنسر) و (غلادستون) وغيرهم من العظماء الحائزين أمثال لورد (بادنباول) و (جون روكفلر) وغيرها يمارسون الألعاب الرياضية رغم تقدمهم في السن وكثرة أعمالهم »

فالأرادة تقوى العزيمة فينجح العمل ، فإذا عزم الإنسان بعد اللعب بالأدوات أن يكون ملاكاً أو مصارعاً أو ربّاعاً فإنه لا ينجح في إحدى هذه النواحي إلا إذا مرن إرادته من الابتداء حتى إذا صار ربّاعاً مثلاً ، أمكنه تسيطها على عضلاته ، فتقوم بعملها دفعة واحدة منازرة ولا يمكنك رفع ثقل مادمت واهن الإرادة .

كذلك الحال في المصارعة والملاكمة بل إن جميع الأعمال لا تقوز بدونها



الباب الثاني

ألعاب سويدية

تمهيد :

رحم الله زمانا كنا فيه نزاول الألعاب السويدية بما لها من شدة ونشاط
فكنت ترى اللاعبين وقد وقفوا في ساحة اللعب كأنهم قصب خيزرانية تتننى
وتستقيم وتنكمش وتمطى وتقصر وتطول أو كأنهم الغصون الملدنة تعلو وتهبط
وتتلوى بفعل الهواء .

وكان اللاعبون في تلك الأيام الخالية يأتون بتلك الألعاب فتكاد تلمس
بيدك حرارة حماسهم ، وتأخذك نضرة وجوههم ، وقد تصببت أجسامهم عرقا .
وهنا تتجلى الرياضة بأسمى معانيها ويتحقق الغرض منها .

أما في أيامنا هذه ، فالألعاب السويدية تكاد تكون آلية ، تبدو عليها مظاهر
الخلود والجمود وتتوافر فيها الطراوة والرخاوة ، يلتفت فيها إلى المظهر ، دون
الجوهر .

فالحرركات فيها اتساق ونظام ، ولكن ليس فيها حماس وإقدام ، وإنا
لنوشك أن نعدم فوائد هذه الألعاب إذا نحن لم نندارك هذا النقص فيها .

والإنسان في عصره الأول كان يسكن الكهوف ويتسلق الأشجار ،
ويقنص الطير والحيوان ، وكان في أحضان الطبيعة حرا ، يتلقى عليها كيف
يستريض ، وكيف يقوى ، وكيف يتخذ من حركاته الطبيعية ومظاهر التماسه
للعيش ضروبا من الرياضة البدنية الطبيعية .

وكان له من الطير والحيوان خير مرشد في هذه الألعاب ، فكان يتعلم منها في اختباؤها كيف يتحنى ، وفي اكتشافها كيف يتمدد ، وفي سكونها كيف ينبطح وفي تحفزها كيف ينكمش . أو كيف يجمع أعضائه بعضها إلى بعض تحفزا للوثوب أو للاختفاء .

أنظر إلى القط مثلا وهو أقرب الحيوانات إلينا . مالنا لانحاكيه في تمطيه ولهوه ، وحركاته وسكناته ، عنيفها وضعيفها ، سهلا وصعبها ، سريعها وبطيئها ؟ أنظر إليه في مداعبة نفسه بكرة يلهو بها ، أو خيط يتدلى إليه فيعلق به تارة ويتركه أخرى ! كل هذه تمارين رياضية طبيعية يجب أن ينسج الإنسان على منوالها .

وهناك الأفعى في تلويها حركة رياضية يجب أن نحاكيها ، ولعمري إن سيداتنا وآساتنا أولى بمحاكاتها فيما يباشرن من أنواع الحركات فأف في هذا التلوى مشقا لأجسامهن ، وضمورا لخصورهن ، وهى أنسب لمرونة أعضائهن .

كلمة في تربية الأطفال

نعتبر العناية بتربية الأطفال وتكوينهم طبقا لقواعد علم التربية الحديثة وأصوله ، من أهم عوامل نبوغهم وتحسين أخلاقهم وبالتالي تعتبر من أسباب رفق الأمم وتقدمها .

ولا نريد في هذه المجالة أن نبسط القول في أصول ذلك العلم وإنما نعرض فقط للناحية الرياضية وهى التى نعتبرها أهم نواحيه ، فنقول ، « حينما يتعلم الطفل كيف يمشى وحيدا يجب أن يترك له مطلق الحرية في حركاته ولعبه ، ويجب ألا نقيده بشيء ، مالم نخش أن يصيبه ضرر ، أو أن يلعب في الأوساخ ، ويجب كذلك إمداده بالأدوات التى تساعد على الحركة ، كالكرة والمجلات والفؤوس الصغيرة وغيرها ، ويجب كذلك إمداده بأشياء تساعد على تفتق

الذهن ، والتفكير ، وسرعة التفهم ، وبث روح الفنون الجميلة فيه ، كالدمي
والحدائق الصغيرة يرتبها ، والمنازل من قطع مربعة من الخشب يبنينا ، وغير ذلك
مما فصله المربي العظيم « فروبل » والمربية الكبيرة « منتسورى »

واتخفف عنه ملابسه أثناء لعبه بقدر الأمكان وحبذا لو كان حافي القدمين
عارى البدن ليتعرض للشمس ، فيكتسب منها الأشعة فوق البنفسجية ، حتى يصل
إلى سن تمكنه من تفهم الحركات النظامية وأظنها سن السابعة

ويستحسن أن يكون معه بعض أقرانه حتى تستهويه الجماعة ، فيثار وينافس
ولا يمل ، وعلى القائمين بمراقبة هذه الألعاب النظامية من الآباء والمربين وأولى الأمر
ترغيب الأطفال فيها وتقريبها إلى نفوسهم ، بحيث لا يعلمونها لهم كدرس يجب عليهم
أداؤه ، بل كألعاب ليس فيها شيء من التسخير والإجبار والضغط ، حتى لا يشعروا
بالملل والتعب ولا يلجأوا إلى الهرب ، بل تغرس في نفوسهم فيندفعون إليها بمجرد
النداء فرحين متلهي الوجوه وهم على استعداد لها ، ينتظرونها في كل وقت ، ويصبح
هذا الميل للألعاب طبيعة فيهم ، فاذا شبوا كان ميلهم إليها نتيجة الغرس الحسن ،
ويومئذ تراهم أبطالا يندمجون في الأندية الرياضية ، أو يخصصون في منازلهم الغرف
الواسعة الحسنة التهوية والتي لأثاث فيها والتي تتخللها أشعة الشمس لألعابهم ، وبها
الأدوات الرياضية مرتبة بعناية ، أو يلعبون في حديقة أو فناء متسع أشبه شيء بناد
صغير به كل ما يلزم .

وإذا ذاك تدب في نفوسهم روح الطموح ، وتظهر عليهم علامات النبوغ ، ويشرق
لهم فجر المستقبل الباهر ، في أبهى حلل الصحة والنشاط والكمال .

كلمة الى السيدات

لا يعلم الكثير من الناس فائدة الألعاب الرياضية للمرأة ، فهي الوسيلة للجمال الطبيعي من نضرة البشرة وتورد الخدين ، وجمال القوام ، وتناسق الأعضاء ، تغنيها عن المساحيق والألوان ، وتميزها من قريناتها بعدم الغش والخداع .

فالسمنة مثلا وهي ترهل الجسم واسترخاء البطن وتهدل ماتحت الذقن مما يؤهم بتقدم السن إنما هو لعدم الالتفات إلى الألعاب : ذلك ما نراه في نساء الأسر الكبيرة بخلاف من تعودن الألعاب الرياضية من النساء ، كالراقصات و (البهلوانات) اللاتي يظهرن في خفة الحركة والرشاقة والمرح ، والقوام المعتدل ، والبطن الضامر ، إلى سن متقدمة مع ذلك توهم بالشباب نتيجة الألعاب الرياضية التي يقمن بها . ولا يظن القارئ أننا ندعو إلى الرقص أو البهلوانية ولكن في هذا دليلاً على مالحركات المنظمة من الأثر في انسجام أجسام السيدات فلا عجب أن تعنى جميع المدارس بتخصيص حصص للرياضة السويدية ، وتفرض على البنين والبنات القيام بها من ثنى الجذع ومده ، وكذلك الأطراف والسلسلة الفقرية التي تساعد على النمو السريع ، واعتدال القامة ، وتناسب الأعضاء الذي هو أهم مظاهر جمال المرأة .

إن تقوية أجسام النساء ضرورية للقيام بواجبات المنزل ولتأدية حاجة أزواجهن على ما يرام ولتحمل أوجاع الحمل والوضع ، وذلك ما نراه في كثيرات من الفلاحات اللواتي يمارسن معظم أشغال الفلاحة مع أزواجهن في القرى والحقول ، فانهن يلدن في الطرق والقطارات دون ألم يذكر ، نتيجة العمل المتواصل العضلي بينما نجد ربات الأسر العريقة مترهلات الأجسام بالشحم لانهن لا يباشرن أعمالاً خوف النحافة التي هي على حد معتقدهن ظاهرة من ظواهر الفقر ، وكثيرا ما يؤدي الوضع بحياتهن أو بحياة المواليد .

كلمة الى الشيوخ

لنتقدم السن دخل في ضعف الجسم عامة ، من تصلب الشرايين وعدم مرونة الأعضاء ، وتجمد الجلد ، وانحطاط القوى . الخ ... ولكن للرياضة البدنية عند المتقدمين في السن أثراً طيباً إذ تحفظهم من كل ما تقدم . قال أبو الرياضة البدنية (الدكتور فون كروجويسكي) : « إنى أشعر وأنا فى سن الستين بصحة لم أعدها فى سن الثلاثين »

ذلك لأنه مارس الألعاب وهو فى سن الأربعين ، ومن ذلك ما نراه أيضا فى رجال الحربية من أنهم يعمرن طويلا ، بما يتمتعون فى حياتهم من نعيم الصحة مع حفظ نشاطهم وقواهم العقلية إلى عمر طويل بحكم طبيعة أعمالهم ولعله اتضح من هذا الأيجاز فائدة الرياضة للشيوخ مع مسيس حاجتهم إلى القوة وعجزهم عن قليل الأعمال حيث لارجعة بهم إلى عصر القوة والعنفوان ، عصر الشباب ، ولكن الرياضة البدنية تجعل من كهولتهم شبابا ، ومن ضعفهم قوة ، ومن عجزهم قدرة .

إرشادات

- ١ — استعمل الشيق والزفير فى لين ، وعمق عند مباشرة التمرينات البطيئة ، أما السريعة فأليق بها التنفس العادى المنتظم بحيث لا ينقطع بتاتا .
- ٢ — أوغل فى تمارينك برفق فابدأها بالسهولة ، وتدرج بها من السهولة واللف إلى الصعوبة والعنف ، بحيث لا تكاد تشعر بتعب لأنك وصلت إلى هذا العنف بالتدرج غير المجهد ، حيث ان الدورة الدموية تدرجت فى سيرها ، ثم تدرج كذلك من الشدة والعنف . إلى السهولة واللف ، حتى ينتهى التمرين

لأن مفاجأة القلب بتعاقب حائتي السكون والعنف المتضادتين عليه يفجؤه ويؤذيه (١) .

٣ — يمكن الجمع بين حركتين أو أكثر بحيث تخرج في مجموعها كتمرين واحد مركب قائم بنفسه .

٤ — أتبع التمرينات المركبة أو العنيفة بحركات التنفس العميق لكي يأخذ الدم كمية (الأكسوجين) اللازمة له ، ويوصل المواد المحترقة من أنحاء الجسم إلى أعضاء الأفرار

٥ — يجب الاستراحة بعد كل تمرين مركب حتى يسترد الجسم نشاطه للتمرين الذي يليه .

٦ — تنبغي العناية بالإرشادات الفنية للتمرينات فإن لها أثرا هاما في توقي إصابات قد تحدث من إهمالها كما يحصل أحيانا للمبتدئين . ومن ذلك مثلا أن بعض المدربين يكلف الفتيات تمرينا شاقا لم يمد له بتمرينات أخرى خفيفة مثل الالتواء إلى الخلف حتى يتقوس الجسم ، فاذا لم يسبق مثل هذا التمرين ما يلين عضلات الجسم خصوصا الخاصرة تتعرض للاعبه لتمزق الأغشية الداخلية وخصوصا الحساسة في الفتاة . فيجب والحالة هذه ألا تكره اللاعبه على القيام بمثل هذه الحركات إلا بعد التدرج اللازم .

٧ — الإجهاد في التمرينات مضر كل الضرر

٨ — يجب فحص اللاعبين طبيا قبل أداء الألعاب العنيفة فربما يكون

(١) ألا ترى أن السائس يسير بالجواد على مهل عقب السباق أو بعد الانتهاء من رحلة طويلة ؟
دكتور عبد الخالق سليم

بهم ما يمنهم عنها فيجب إذن أن يقتصروا على الألعاب الخفيفة^(١)

٩ — إليك جملة تمارينات تنفق فوائدها، فاختر منها ما يروق لك . أو استبدل بها غيرها من نوعها من حين إلى حين (من باب التنويع) حتى لا تسأم . وبينها تمارين خاصة بداخل الجدران وبعضها مما يمكن ممارسته في أى مكان .

تمارين سويدية

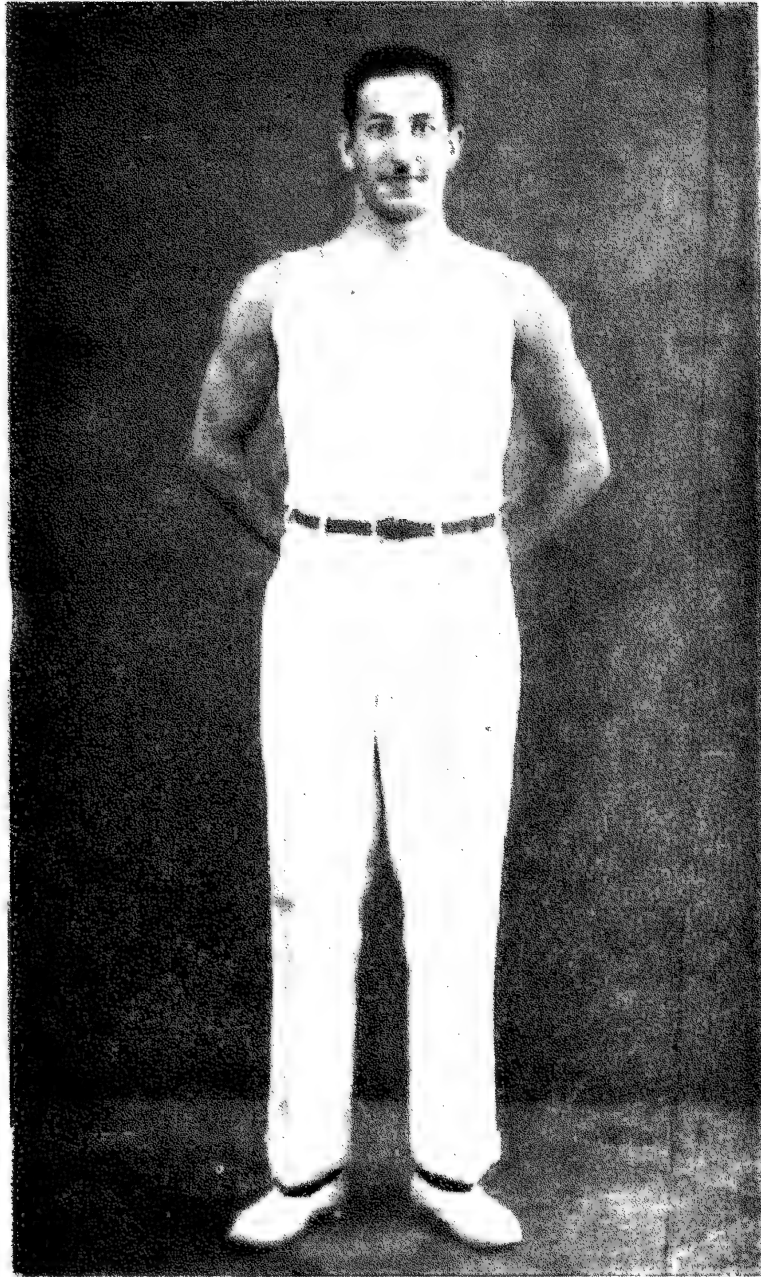
ابتدىء أولاً بالمشى البطيء إلى السريع حتى يصير المشى عدواً على أطراف الأصابع أو القذف أو الحجل أو قذف الكرة مدة لا تزيد على ثلاث دقائق حتى تسرع الدورة الدموية فينتشط الجسم ثم يعقب ذلك خلع الملابس إلا القليل مما يستر الجسم لكي لا يتعرض اللاعب للبرد وبخاصة في فصل الشتاء ثم اشرع في التمرين مع مراعاة الإرشادات السالفة الذكر وخصوصاً رقم (٢) .

وعلى المبتدىء ألا تزيد مدة تمرينه على ربع ساعة يومياً مع زيادة خمس دقائق كل بضعة أشهر، ويتخذ حركة أو اثنتين من كل تمرين يؤديها بالألقان اللازم ثم يختم التمارينات كلها بحركات التنفس .

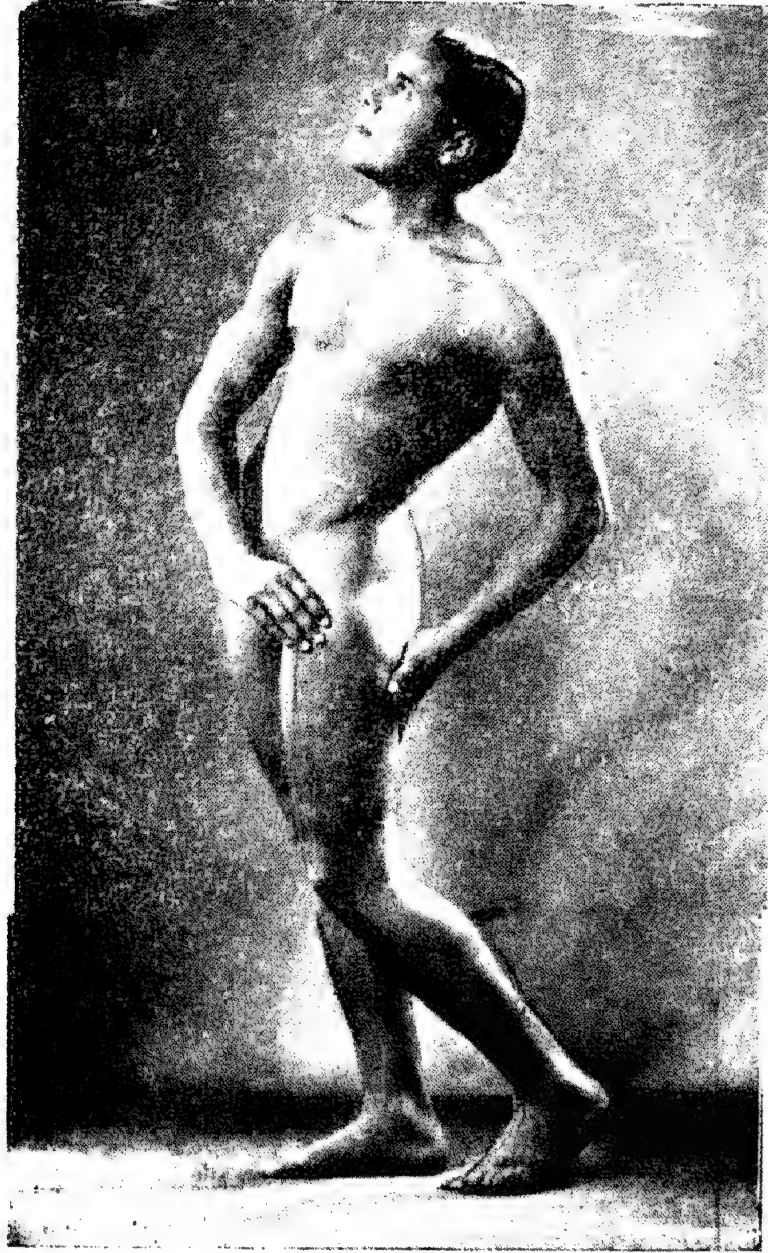
وسأبين الدفعات اللازم عملها لكل تمرين ، والعضلات الرئيسية المهمة التي تتحرك حتى تكون على علم بها ولا تختار من التمارينات التي يكثر فيها تحريك عضلة واحدة في عدة تمارينات توقياً لأجهادها .

(١) يستحسن فحص الرياضيين طياً من حين إلى آخر . على سبيل النصيحة والاطمئنان .
دكتور منجى جعينة .





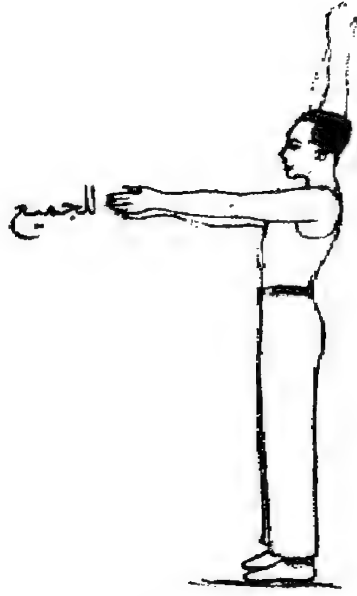
الأستاذ محمد خليل



مراد خير الدين



حركات التنفس



شكل - (١)

(١) الاستعداد — قف معتدلاً مشدود الساقين مرتفع الصدر وذراعاك إلى جانبيك ممدود أصابع الكفين وشكل مشطى القدمين كرقم ٧

الحركة — ارفع يديك ممدوتين من الأمام ببطء حتى أعلى الرأس مع رفع العقبين^(١) والشهيق بلين وعمق من الأنف حتى يمتلئ الصدر هواء.

ثم اهبط بالعقبين واليدين من الجانبين وراحة الكف إلى أسفل ببطء مع الزفير بحيث تتمشى الحركات جميعها معاً (أنظر شكل ١)

(العضلات المتحركة) : الصدر — الكتفان — المنكب^(٢) — الثديان — الظهر

(دفعات التمرين) : كرر هذا التمرين نحو خمس مرات ثم زد عليها مرة كلما أمكن



للجميع

شكل - (٢)

(٢) الاستعداد — ضع يديك فوق حرقفتيك^(٣)

بحيث تكون الأصابع إلى الأمام والأبهام إلى الخلف أو ما يعبر عنه بكلمتي : الوسط ثابت مع الضغط إلى أسفل باليدين .

الحركة — الشهيق مع رفع العقبين والمرفقان^(٤)

يتجهان إلى الخلف ويميل الجذع^(٥) مع الرأس إلى الخلف أيضاً مع تصويب النظر إلى أعلى .

(١) الكعبين (٢) ما بين الكتف والرقبة (٣) عظام الحوض (٤) الكوعين

(٥) الجزء العلوى للجسم

ثم الزفير مع رجوع أعضاء الجسم ببطء إلى موقف الاستعداد، انظر شكل (٢)
 (العضلات المتحركة) الصدر — الظهر — المنكب — الرقبة — الوسط
 (دفعات التمرين) كرر هذا التمرين خمس أو ست دفعات ثم زد عليها دفعة
 واحدة أسبوعياً .

(٣) الاستعداد — قف معتدلاً كالتمرين الأول :

الحركة — الشيق مع رفع العقبين واليدين من الجانبين إلى أعلى الرأس
 حتى يتقابل الكفان والنظر إلى أعلا متحرك الرأس بحركة اليدين .

ثم الزفير أثناء هبوط العقبين ونزول الذراعين مشدودين إلى الجانبين .
 (العضلات المتحركة) الصدر — الكتفان — المنكب — الرقبة
 (دفعات التمرين) كرر هذا التمرين نحو خمس أو ست مرات ثم زد عليها
 مرة واحدة كل أسبوع .

وهذه التمارين الثلاثة تتفق فوائدها فاختر منها ونوع فيها كيف شئت

(حركات الرجلين)



شكل — (١)

(١) الاستعداد — الوسط ثابت مع ضغط
 اليدين إلى أسفل وارتفاع الصدر إلى أعلى .

الحركة — إضرب الأرض بالقدم اليمنى أو
 اليسرى إلى الأمام طعنًا^(١) بحفّة على المشط منحرفة
 جانباً مسافة متزّنة واضغط عليها بثقل الجسم مع ثني
 الركبة الأمامية وثبات القدم الخلفية بأكملها على
 الأرض واستقامتها مع الجذع والرأس معاً . ارجع إلى

الوضع الأصلي بدفع الأرض بحفّة بالقدم الأمامية ثم عاود الكرة بالقدم الأخرى —
 بالتبادل — انظر شكل (٣) .

(١) ضرب الأرض بالقدم وثني الركبة الأمامية



التروض في الحلاء.



(العضلات المتحركة) عضلتا الساقين — الفخذان — الأليتان .

(دفعات التمرين) : كرر هذا التمرين خمس دفعات بكل قدم . ثم زد عليها

دفعه واحدة كل أسبوع . حتى تصل إلى خمس عشرة دفعة لكل قدم

(٢) الاستعداد — الوسط ثابت أو الوقوف معتدلاً .

الحركة تكون كالتمرين السابق ولكن الطعن أو حركة القدم الأمامية تكون إلى الأمام عوضاً عن الجنب مع رفع إحدى الذراعين إزاء الأذن لتتجه إلى الأمام مع ضرب القدم الأمامية للأرض بخفة والذراع الأخرى إزاء الرجل الخلفية المشدودة التي ترتكز على أطراف أصابع القدم وفي خط مستقيم مع الجذع والرأس والذراع العليا — حاول ذلك بالتبادل .

(العضلات المتحركة) : الرجلان — المنكب — الظهر — الكتفان

— الأليتان .

(دفعات التمرين) : كرر هذا التمرين خمس مرات بكل قدم (بالتبادل)

ثم زد عليها دفعة واحدة كل أسبوع إلى أن تصل إلى خمس عشرة دفعة بكل قدم

(٣) الاستعداد — (١) قف

واليدان على الصدر مثني الساعدين ^(١)

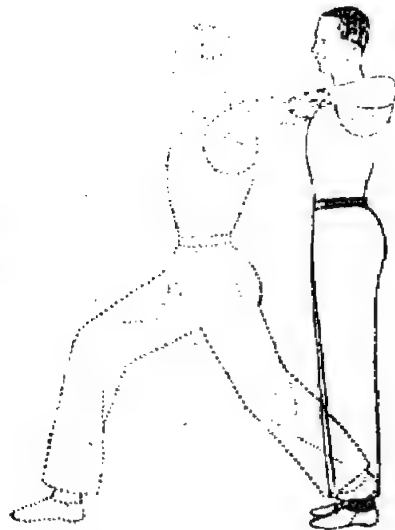
على العضدين ^(٢) بجذاء الكتفين

وراحتا الكتفين إلى أسفل ممدود أصابع

اليدين متلاصقة .

أو (ب) قف معتدلاً

الحركة (١) الطعن إلى الأمام



للجميع

شكل — (٤)

كتمرين رقم ١ أو كتمرين رقم ٢ مع مد

الذراعين إزاء الكتفين في استقامة واحدة أشبه بجناحي الطائر في طيرانه شكل (٤)

(١) من المعصم إلى الكوع (٢) سماعة الذراع من الامام

(ب) الطعن إلى الأمام مع رفع الذراعين مشدودتين إلى أعلى — إما من الجانبين أو من الأمام — والرجل الخلفية مشدودة جدا والجسم مائل إلى الأمام مرتكز على الرجل المتحركة الأمامية . حاول ذلك بتبادل القدمين .

(العضلات المتحركة) : الرجلان . العضدان . العضلة ^(١) الثلاثية . الظهر . الأليتان ... إذا كنت في موقف ثني الساعدين على العضدين والذراعان إلى الجانبين والرجلان . الكتفان . المنكبان . الظهر . الأليتان إذا كنت في موقف الاعتدال .

(دفعات التمرين) كرر هذا التمرين خمس مرات بكل قدم ثم زد مرة أسبوعيا إلى أن تصل إلى خمس عشرة دفعة لكل قدم .



(٤) الاستعداد — الوسط ثابت والصدر

مشدود والرجل اليمنى على اليسرى منقطعتين واليمنى (الأمامية) مثنية الركبة قليلا ومرتكزة

على أطراف الأصابع واليسرى على استقامتها

الحركة — ارسم بالرجل الأمامية دائرة

(بقدر الأمكان) إلى الخلف مارة بالقدم المثبتة

متجهة إلى خلفها مع ثني الركبة التي صارت أمامية محلا

إياها ثقل الجسم منتصب الجذع عمودى الساق والنظر إلى الأمام شكل (٥)

(العضلات المتحركة) : الرجلان — الوسط — الأليتان

(دفعات التمرين) يكرر خمس أوست مرات بكل قدم ثم يزداد عليها دفعة

أسبوعيا حتى تصل إلى خمس عشرة دفعة لكل قدم .

(١) عضلة الذراع الخلفية المقابلة للسانة

(٥) الاستعداد - قف معتدلاً .



أطفال
ونساء

الحركة (أ) ارتفع على مشطى القدمين ،
ثم اجلس القرفصاء مع فتح الركبتين إلى
الجانبين واليدين ترتفعان حتى استقامة الكتفين
من الأمام ببطء أثناء الجلوس شكل (٦)

شكل - (٦)

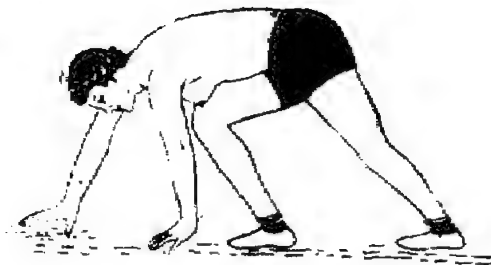
(ب) أو ارتفع على مشطى القدمين ثم
اجلس القرفصاء مع فتح الركبتين إلى الجانبين
وارفع اليدين حتى استقامة الكتفين من
الجانبين ببطء أثناء الجلوس شكل (٦)

أو (ج) ارتفع على مشطى القدمين ثم اجلس القرفصاء مع فتح الركبتين إلى
الجانبين وارفع اليدين إلى أعلى الرأس من الجانبين أو من الأمام مع عدم ميل الجذع
في كل الحالات المذكورة وارتفاع الصدر دائماً . وهو من أفيد التمرينات لتقوية
الرجلين ولكن لا يجب تكراره بكثرة لأنه مجهد للقلب

(العضلات المتحركة) الرجلان - الكتفان - المنكب - الظهر

(دفعات التمرين) كرر هذا التمرين نحو ثلاث دفعات ثم زد عليه دفعة أسبوعياً
حتى تصل إلى خمس عشرة دفعة يومياً

نساء
ينظم أوقات
الطمث



شكل (٧)

(٦) الاستعداد -

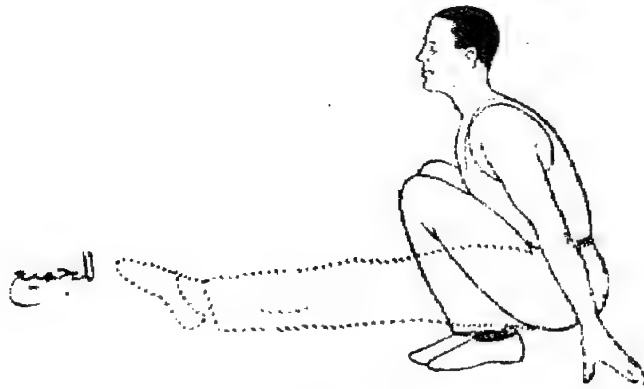
انحنى على الأرض مرتكزة
على أصابع اليدين وعلى
أطراف أصابع القدمين
كثالث قاعدته الأرض

الحركة امشي على أربع بتحريك اليد اليمنى تتبعها

الرجل اليمنى ثم اليد اليسرى تتبعها الرجل اليسرى ، ثم ارجعي إلى الخلف بنفس الطريقة شكل (٧) .

(العضلات المتحركة) الرجلان — الذراعين — الخصر — الكتفان — البطن — الثديين

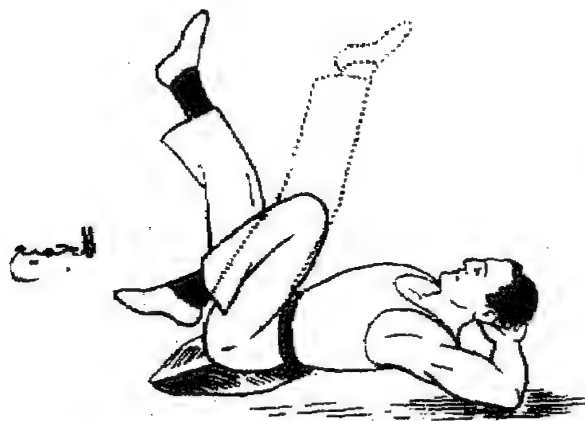
(٧) الاستعداد — اجلس القرفصاء حتى يلتصق نخذلك بصدرك والركبتان إلى الأمام والذراعان مشدودتان إلى الوراء بقدر الأمكان مرتكزا على أصابعهما أرضا امدد رجليك بالتبادل إلى الأمام على استقامتهما مشدودتين المشطين شكل (٨)



(العضلات المتحركة) الرجلان البطن .

شكل (٨)

(دفعات التمرين) كرر هذا التمرين ثمانى مرات بكل قدم ثم زد عليه دفعة أسبوعيا لكل قدم . حتى تصل إلى العشرين .



(٨) الاستعداد — استلق على ظهرك وضع وسادة تحت الأليتين ويداك إلى جانبيك أو ضع يديك بدلا من الوسادة تحت إيتيك الحركة — ارفع رجليك إلى

شكل (٩)

أعلى (زاوية قائمة) مع جسمك ثم حركهما بالتبادل كالشي أو العدو من البطيء إلى السريع تدريجيا ثم من السريع إلى البطيء حتى النهاية شكل (٩)



شكل (١٠)

(العضلات المتحركة) الرجلان - البطن
(٩) الاستعداد - اركع على ركبتيك
وذراعاك إلى جانبيك .

الحركة - ارفع يديك مستقيمتين إلى
أعلى الرأس من الأمام بشدة وبسرعة في نصف
دائرة ، فتقوم واقفاً . انظر شكل (١٠)
(العضلات المتحركة) : الرجلان .

الكتفان . المنكب . الظهر .

(دفعات التمرين) كرر هذا التمرين خمس مرات ثم زد عليها مرة واحدة
أسبوعياً حتى تصل إلى خمس عشرة مرة .

(١٠) الاستعداد - فني
معتدلة



شكل (١١)

الحركة - اقفزى بحركة
رشيقة سريعة إلى الأمام في الهواء
على أحد مشطى القدمين بفرجة
متسعة كالعدو أو القفز الطويل
مع تحريك الذراعين في دائرتين
والصدر مشدود . انظري
شكل (١١)

(العضلات المتحركة)

الفخذان - الساقان - الكتفان -

المنكب - الظهر .

وهذا التمرين الأخير مثل صادق لحركات الإنسان الفطرية

حركات الرقبة



أطفال
وشيوخ

(١) الاستعداد — قف معتدلاً مشدود

الساقين مشتبك أصابع اليدين إلى الخلف واجذبهما
إلى أسفل ما أمكن .

الحركة — (٢) اضغط برأسك بشدة وبطء إلى
الأمام والذقن إلى الداخل حتى تلتصق الذقن بالصدر

ثم ارجع إلى الموقف الأول بشدة وبطء انظر شكل (١٢) شكل (١٢)

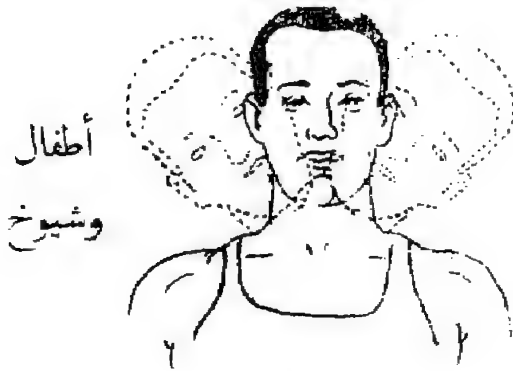
(ب) اضغط برأسك بشدة وبطء إلى الخلف والنظر إلى الأعلى مرتفع الصدر

مع رفع كتفيك إلى أعلى إلى الخلف . انظر شكل (١٢)

(العضلات المتحركة) الرقبة — الصدر — الظهر — المنكب — الشديان

(دفعات التمرين) كرر هذا التمرين أربع أو خمس مرات إلى الأمام وكذلك

إلى الخلف ثم زد عليها دفعة واحدة أسبوعياً حتى تصل إلى عشر دفعات لكل



أطفال
وشيوخ

(٢) الاستعداد — الوسط ثابت

مع ضغط اليدين إلى أسفل مرتفع الصدر

الحركة — حرك الرأس بالميل

بشدة وبطء دفعة إلى اليمين وأخرى إلى

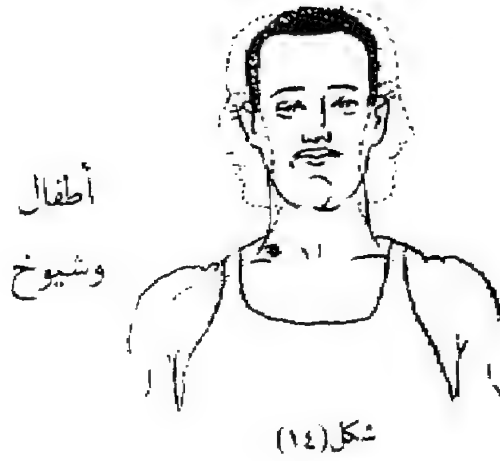
اليسار مع عدم تحريك الكتفين

انظر شكل (١٣)

شكل (١٣)

(العضلات المتحركة) الرقبة

(دفعات التمرين) كرر هذا التمرين خمس مرات لكل جهة ثم زد مرة أسبوعيا حتى تصل إلى خمس عشرة مرة لكل جهة



(٣) الاستعداد — قف معتدلا

والدقن إلى الداخل . انظر شكل (١٤)

الحركة — التفت بشدة وببطء

إلى اليمين دفعة وإلى اليسار دفعة
(إلى آخر ما تستطيع)

(العضلات المتحركة) الرقبة

(دفعات التمرين) يكرر هذا التمرين ثمانى مرات ثم تزد دفعة أسبوعيا حتى تصل إلى خمس عشرة دفعة .



(٤) الاستعداد — الوسط ثابت

الحركة — حرك رأسك رأسما

دائرة دفعات متكررة إلى اليمين ثم أخرى

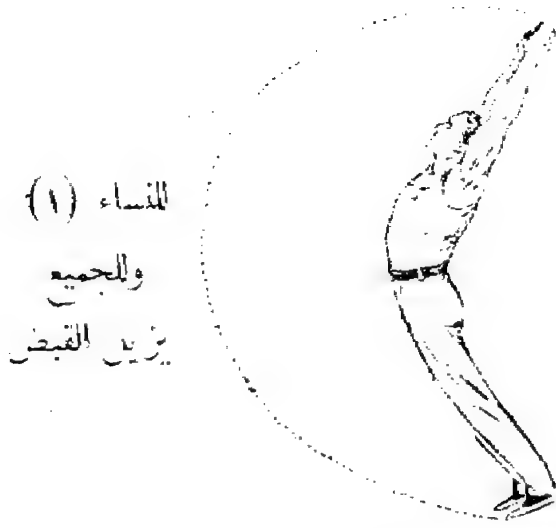
إلى اليسار مع عدم تكرار الدفع بكثرة

خشية الدوار . انظر شكل (١٥)

(العضلات المتحركة) : الرقبة

(دفعات التمرين) يكرر أربع دفعات إلى اليمين وأخرى إلى اليسار ويزاد دفعة واحدة أسبوعيا إلى أن تصل إلى عشر دفعات لكل جهة

حركات الجذع



للنساء (١)
والجميع
يزيد القبض

شكل (١٦)

(١) الاستعداد - (١) قف

معتدلاً مشدود الساقين والذراعان
إلى أعلى أو (ب) الوسط ثابت مع

فتح الرجلين إلى الجانبين قليلاً

الحركة - (١) انحن بقدر

المستطاع بجذعك إلى الأمام مع

عدم ثني الركبتين والرأس بين الذراعين

إلى أسفل حتى تصل أصابع اليدين إلى أطراف أصابع القدمين .

ثم اصعد إلى أعلى متبجها إلى الخلف إلى أقصى ما يمكن والنظر إلى أعلى
والرأس بين الذراعين أيضاً . ويجوز أداء هذه الحركة بسرعة والقفز إلى أعلى
أثناء رفع الذراعين .

ملحوظة - لا يمكن بعضهم أن يوصل أصابع يديه إلى قدميه مع عدم ثني الركبتين
ولكن ينبغي الممارسة حتى يتمكن ، ولا لزوم لأن يكره نفسه على ذلك لأول وهلة
كذلك تعوق السمعة بعض الناس عن وصول الأصابع إلى القدمين أثناء ثني الجذع
إلى الأمام فينبغي لهم تسهيلاً للحركة فتح الرجلين جانباً حتى يتمكنوا من أدائها
(العضلات المتحركة) : الوسط - الظهر - البطن - السلسلة الفقرية - الكتفان

(ب) انحن بقدر المستطاع إلى الأمام ثم إلى الخلف ما أمكن مع ثني الركبتين

قليلاً وضم المرفقين إلى الخلف والنظر إلى أعلى .

(١) يمتاز هذا التمرين بفائدته الخاصة للنساء



عبدالمطلب



ملحوظة — يجوز تحريك الذراعين في هذا التمرين بأوضاع مختلفة كمدنهما إلى الجانبين مثلاً أو ثنيهما خلف الرأس .

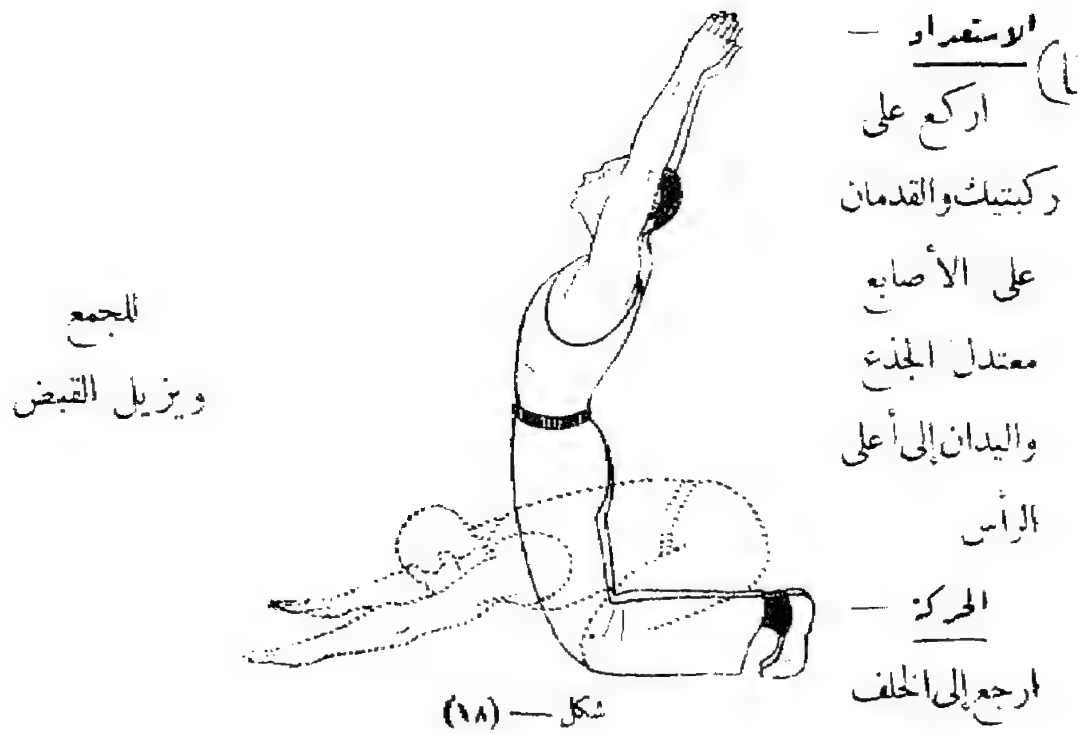
(العضلات المتحركة) الوسط — الظهر — البطن — السلسلة الفقرية — الكتفان
الذراعان (إذا تحركا)

(دفعات التمرين) كرر أحد هذين التمرينين ست أو سبع مرات ثم زد مرة واحدة أسبوعياً حتى تصل إلى عشرين مرة . (انظر شكل ١٦)



الحركة — ارجع إلى الخلف بجذعك ما أمكن مع النظر إلى أعلى ثم انحن إلى الأمام بقدر المستطاع حتى يلمس الصدر الفخذ ثم حاول ذلك بالرجل الأخرى (انظر شكل ١٧)

(العضلات المتحركة) الوسط — البطن — العمود الفقري — الكتفان — الظهر
(دفعات التمرين) كرر هذا التمرين نحو خمس مرات لكل رجل وزد عليها دفعة واحدة أسبوعياً حتى تصل إلى عشر دفعات لكل رجل



بقدر المستطاع ثم انبطح ببطء إلى الأمام على الأرض حتى تلتصق صدرك بركبتيك
وذراعاك إلى الأمام حتى تكاد تلمس سطح الأرض بجسمك . انظر شكل ١٨
(العضلات المتحركة) الوسط — البطن — السلسلة الفقرية — الكتفان —
الظهر .

(دفعات التمرين) كرره ثمانى مرات ثم زد عليها دفعة واحدة أسبوعيا إلى أن
تصل إلى عشرين دفعة .

(٤) الاستعداد — (١) الوسط ثابت مع ضم الرجلين أو فتحهما جانبا .
أو (ب) قف معتدلا واليدين إلى أعلى مع فتح الرجلين جانبا مسافة معتدلة
لا تزيد على أربعين سنتيمترا : (أو ضمهما) .

أو (ح) اركع على ركبتيك منتصب الجذع واليدين إما إلى أعلى أو في
الوسط .

الحركة ارسم دائرة

بجذعك الأعلى مرات

مبتدئاً من اليمين وأخرى

من اليسار منحنيًا بقدر

ما يمكن . انظر شكل (١٩)

للجميع
يزيل القبض



شكل (١٩)

(العضلات المتحركة) (١) الوسط — البطن — العمود الفقري —

الجانبان

(ب) الوسط — البطن — العمود الفقري — الجانبان — الكتفان —

الظهر .

(ح) الوسط — البطن — العمود الفقري — الجانبان — الاليتان —

الفخذان وإذا كانت اليدين مرفوعتين إلى أعلى شملت الفائدة الظهر والكتفين

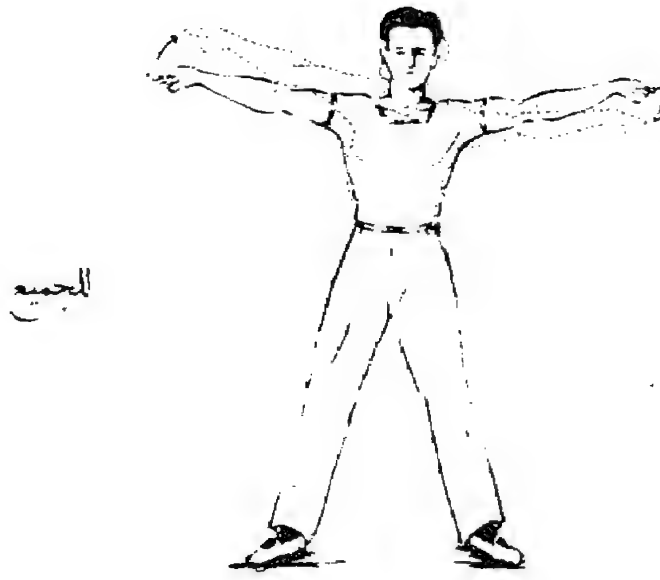
(دفعات التمرين) (١) كرر هذا التمرين نحو خمس مرات لكل جهة ثم

زد عليها مرة واحدة أسبوعياً إلى أن تصل إلى اثنتي عشرة مرة .

(ب) و (ح) كرر هذا التمرين نحو ثلاث دفعات لكل جهة ثم زد عليها

دفعه واحدة أسبوعياً إلى أن تصل إلى عشر دفعات .

(٥) الاستعداد — قف باسطة ذراعيك إزاء كتفيك مع ضم الرجلين



للجميع

شكل (٢٠)

بشدة وقوة أو فتحيهما
جانبا بمسافة معتدلة تقرب
من أربعين سنتيمترا
واشدهما بقوة

المركز — اتجاهه
بالجزء الأعلى من جسمك
دون الأسفل دفعة إلى

اليمين وأخرى إلى اليسار . أى . لف بجذعك منتصبا دفعة إلى اليمين وأخرى إلى
اليسار كما فى شكل (٢٠)

(العضلات المتحركة) الوسط — الجانبان — الظهر — العمود الفقري

(دفعات التمرين) كرر هذا التمرين نحو ثمانى مرات لكل جهة ثم زد عليها
مرة واحدة أسبوعياً إلى أن تصل إلى خمس عشرة مرة لكل جهة .

حركات الذراعين

اشترك الذراعان فى كثير من التمارين السابقة وسيشتركان أيضاً فى كثير
من التمارين المقبلة ولكننا سندرج هنا ما لم نكن أوردناه لزيادة المعرفة حتى نلم
بكثير من حركات الذراعين ، ويمكن فضلا عن ذلك عمل حركات اختيارية لزيادة
الفائدة تكون أشبه بحركات السباحة والملاكمة وغيرها ، ذلك مع عدم إهمال
الأصابع حتى يجب تحريكها أثناء بعض التمارين من قبضها وبسطها بشدة مع
بسط الذراعين وثنيهما

(١) الاستعداد —

(أ) قف معتدلاً

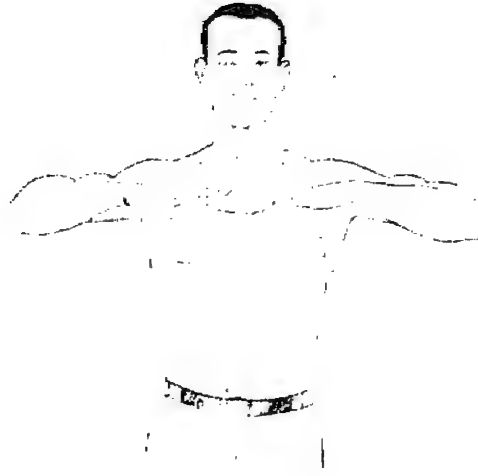
(ب) قف معتدلاً

والقدمان جانباً

(ج) قف معتدلاً على

مشطى القدمين . والساقان

مضمومتان



شكل (٢١)

الساعدان على العضدين إلى الصدر

أطفال
والجميع

الحركة — اثن الذراعين بحركة سريعة إلى الصدر بضم الساعدين على العضدين إلى الصدر والمرفقان إزاء الكتفين وراحتا الكفين متجهتان إلى أسفل والأصابع ممتدة متلاصقة انظر شكل (٢١)

ثم امدد الذراعين جانباً إزاء الكتفين في خط أفقى مستقيم .
(العضلات المتحركة) العضد — العضلة الثلاثية — الكتفان — الظهر .
(دفعات التمرين) حتى تشعر بتعب عضلات الذراعين ولكن دون إجهاد .

(٢) الاستعداد — اثن الذراعين بحركة

سريعة إلى الكتفين . بضم الساعدين

على العضدين والمرفقان إلى أسفل مع

قبض أصابع الكفين انظر شكل (٢٢)

ويجوز ضم أصابع الكفين بشكل

كثير حتى تلمس برءوسها الكتفين



شكل (٢٢)

الساعدان على العضدين والمرفقان إلى أسفل

أطفال
والجميع

الحركة — ارفع يديك معا أو

بالتتابع إلى أعلى الرأس مع امتداد الأصابع وقبضها أثناء التثني والمد .

(١) يمتاز هذا التمرين بفائدته الخاصة للأطفال

(ملحوظة) حينما يذون الذراعان إلى أعلى : حاول شدّها أو مدّها زيدا في الارتفاع حتى تشعر عضلات الذراعين أنّها أدت عملا شاقا وتمتد عضلات الجانبين. (العضلات المتحركة) العضدان - الساعدان - الأصابع - العضلة الثلاثية الكتفان - المنكبّان - الظهر .
(دفعات التمرين) كرره حتى تشعر بتعب عضلات الذراعين ولكن دون إجهاد .



أطفال
والجميع

شكل (٢٣)

اليدين خلف الرأس

(٣) الاستعداد -

قف معتدلا ثم ضع اليدين خلف الرأس لاصقا أطراف الأصابع غير مشبكة والمرفقان على استقامة الكتفين - انظر شكل

(٢٣)

الحركة - حرك

يديك الواحدة بعد الأخرى أوهما معا بسرعة إزاء الكتفين في خط مستقيم أو إلى أسفل في أنصاف دوائر أو إلى أعلى .
(العضلات المتحركة) العضدان - العضلة الثلاثية - الكتفان - الظهر . المنكبّان .

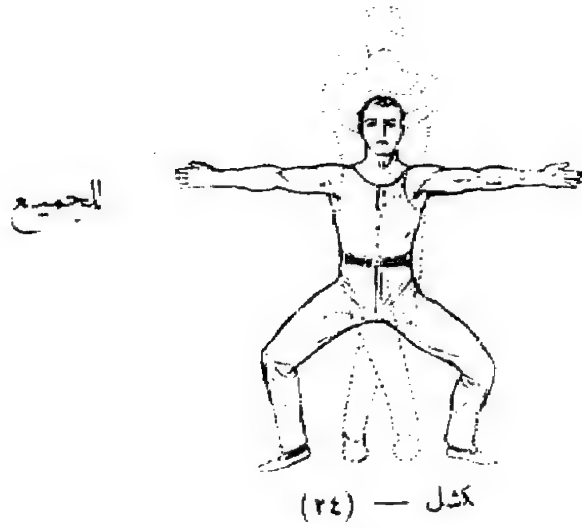
(دفعات التمرين) كسابقه .

(٤) الاستعداد - قف معتدلا .

الحركة - ارفع ذراعيك إلى أعلى الرأس مشدودتين من الأمام أو من الجانبين أو اليدين بالتبادل .

ويجوز رفعهما من الأمام والهبوط بهما من الجانبين والعكس بالعكس .
 (العضلات المتحركة) الكتفان — المنكب — الظهر — الصدر
 (دفعات التمرين) كالسابقين .

(٥) الاستمرار قف معتدلاً وساعدك على صدرك ملفوفاً أحدها على الآخر

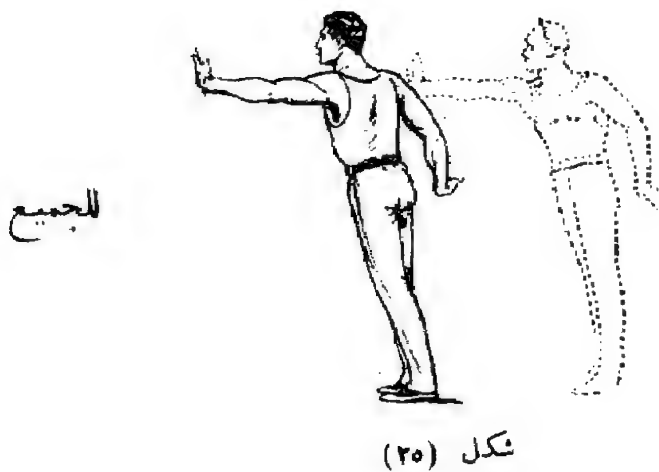


المجموعة امدد ذراعيك إزاء
 كتفيك وراحتا الكتفين إلى
 الأمام . ويجوز الوثب إلى أعلى مع
 فتح الرجلين جانباً وثني الركبتين
 قليلاً (انظر شكل ٢٤ -)
 والرجوع ثانياً استعمل الوثب مع
 ضم الرجلين ولف الذراعين على

الصدر مع مراعاة أن اليد التي كانت عليها تصير سفلى أى بالتبادل .

(العضلات المتحركة) الذراعان — الكتفان — الظهر — الرجلان
 (دفعات التمرين) ككره حتى تشعر بالتعب لا الأجهاد مع زيادة العدد

أسبوعياً بالتدريج .



(٦) الاستمرار — قف

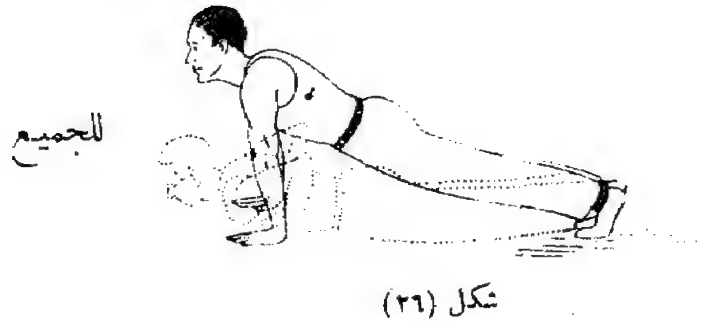
معتدلاً مشدود الساقين
 مواجهاً للحائط بعيداً عنه
 نحو ثلاثة أقدام أو أربعة
 وهذا يتوقف على

طول قامة اللاعب وقصرها)

المجموعة — ارتكز على الحائط بإحدى يديك مع عدم ثني الركبتين . وبحركة
 سريعة ادفع الحائط بشدة لترجع عمودياً .

ثم ارتكز باليد الأخرى بسرعة وبخفة - انظر شكل (٢٥)
 (العضلات المتحركة) الساعدان - والعضلة الثلاثية . والكتفان .
 والتديان - والوسط .
 (دفعات التمرين) كرر هذا التمرين حتى تشعر بالتعب لا الأجها دمع زيادة
 عدد الدفعات أسبوعيا بالتدريج .

(٧) الاستعداد - اقعد القرفصاء وضع ذراعيك بين فخذيك وكفالك
 إلى الأرض مشدود الذراعين ثم انبطح بتحريك الرجلين إلى الخلف جاعلا جسمك
 في خط مستقيم بحيث يكون الارتكاز على أطراف أصابع القدمين .



المركبة - اثن
 الذراعين يبط، حتى
 يكاد صدرك يمس
 الأرض والمرفقان إما

إلى جنبتيك وإما إلى الخارج إزاء كتفيك . ثم ارتفع باليدين ثانيا مع عدم ثني
 الوسط أو الركبتين والجسم في استقامة واحدة - انظر شكل (٢٦) .
 (ملحوظة) كلما ارتفعت اليدين عن سطح الأرض بالاستعانة بكرسي أو
 (دكة) عالية كان هذا التمرين أسهل وأخف أداءً . وكلما انخفضت اليدين كان
 أشد صعوبة .

(العضلات المتحركة) العضلة الثلاثية . البطن . الكتفان . الساعدان .
 (دفعات التمرين) كرر هذا التمرين نحو خمس دفعات ثم زد عليها دفعة
 واحدة أسبوعيا إلى أن تصل إلى خمس عشرة دفعة .

(لفت نظر) : أشرت في أوائل هذا الباب بعنوان الإرشادات (راجع

صحيفة ٢٢ إرشاد رقم ٣) إلى أنه يمكن عمل تمرين مركب يشمل جملة تمارين صغيرة تخرج في مجموعها أكثر من واحد قائم بذاته وإليك مثالا مركبا من مجموع حركات الذراعين السابقة في تمارين (١ - ٢ - ٣ - ٤) : ---

(٨) الاستعداد - قف معتدلا .

الحركة - (١) امدد يديك إلى الأمام مشدودتين إزاء كتفيك والكفان متقابلتان .

(ب) ثم ارجع باليدين إزاء كتفيك إلى الجانبين .

(ج) ثم ارفع الذراعين إلى أعلى الرأس وراحتا الكفين إلى الداخل متقابلتين

(د) ثم اهبط باليدين إلى الأمام إزاء كتفيك .

(هـ) ثم اهبط بهما إزاء الفخذين (اعتدال) وهكذا .

(العضلات المتحركة) الذراعان . الكتفان . المنكبان . الظهر . الصدر

(دفعات التمرين) كرره حتى تشعر أن عضلات الذراعين قد تعبت ولكن

دون إجهاد .

حركات التوازن

(١) الاستعداد - الوسط ثابت مع ضغط اليدين إلى أسفل والصدر إلى أعلى

الحركة - ارفع إحدى

الفخذين بحيث تكون زاوية

قائمة والساق مدلاة إلى أسفل

والمشط ممدود بشدة إلى أسفل .

ثم حرك الساق إلى الأمام بحيث

تصبح الرجل في خط أفقي مستقيم

مع عدم ميل الجذع إلى الخلف



شكل (٢٧)

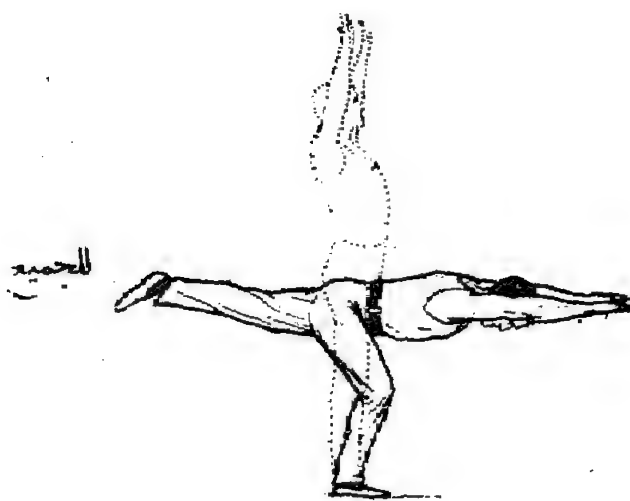
ثم ارجع بنفس الطريقة أى بشئ الساق أولاً ثم الاعتدال ثانياً . حاول ذلك
بالرجل الأخرى انظر شكل (٢٧)

(العضلات المتحركة) الفخذان . الساقان

(دفعات التمرين) كرر هذا التمرين نحو ثمانى مرات بكل رجل ثم زد
عليها دفعتين أسبوعياً إلى أن تصل إلى عشرين دفعة لكل رجل .

(٣) الاستعداد — (١) قف مشدود الرجلين واليدين إلى أعلى الرأس
وراحتا الكفين إلى الأمام .

(ب) أوقف اليدين ممدودتان إزاء الكتفين وراحتا الكفين إلى الأمام
المركزة (١) انحن بجذعك إلى الأمام ببطء مع رفع إحدى الرجلين إلى
الخلف مشدودة حتى يصير الجذع والرجل المرفوعة والذراعان والرأس فى استقامة
واحدة أى فى خط أفقى (انظر شكل (٢٨)



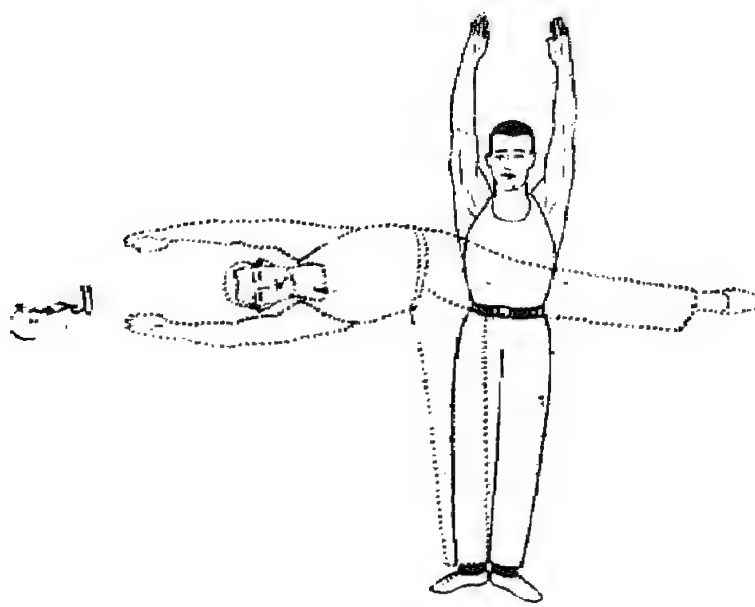
(شكل — ٢٨)

(ب) — أو تكون
الذراعان كجناحي الطير إذا
كنت فى موقف حركة (ب)
ويجوز ثنى الركبة الثابتة
قليلاً لتسهيل الحركة وليحصل
الاتزان ثم ارجع إلى الاعتدال
ببطء وحاول ذلك بالرجل
الأخرى (بالتبادل) .

(العضلات المتحركة) الكتفان . الظهر . الوسط . الفخذان . الساقان .

(دفعات التمرين) كرر هذا التمرين أربع دفعات بكل رجل ثم زد دفعة واحدة أسبوعياً حتى تصل إلى عشر دفعات بكل رجل .

(٣) الاستعداد — (١) قف معتدلاً أو



(ب) الوسط
ثابت بيد واحدة
(اليمنى مثلاً) . أو

(ج) قف
والذراعان إلى أعلى

الحركة — (١)
انحن بجذعك ببطء
إلى اليمين أو إلى اليسار

شكل — (٢٩)

مع رفع الرجل المقابلة للميل أفقياً حتى يصير الجسم في خط أفقي واحد مع عدم ثني الركبتين
(ب) انحن بجذعك ببطء إلى اليسار مع رفع الرجل اليمنى أفقياً حتى يصير
الجسم في خط أفقي واحد مرتكزاً على الرجل اليسرى مع عدم ثني الركبتين .

(ج) انحن بجذعك ببطء دفعة إلى اليمين مع رفع الرجل اليسرى أفقياً ودفعة
إلى اليسار مع رفع الرجل اليمنى أفقياً وعدم ثني الركبتين . انظر شكل (٢٩) .
(العضلات المتحركة) الفخذان . الساقان . الجانبان . الكتفان .

المنكبان . الظهر .

(دفعات التمرين) كرر الحركة (١) خمس دفعات أو (ب) أربع دفعات أو
(ج) ثلاث دفعات بكل رجل ثم زد دفعة واحدة أسبوعياً حتى تصل إلى عشر
دفعات لكل منهما .

(٤) الاستعداد — قف معتدلاً بإسفل ذراعيك جانباً

بمساواة كتفيك وراحتا الكفين إلى الأمام .

الحركة — ارجع إلى الخلف بوسطك ببطء ما أمكن مع

رفع إحدى الرجلين مشدودة إلى الأمام مرتكزاً على الرجل
الأخرى مثنية الركبة قليلاً ليحصل الاتزان .

ثم ارجع ثانية ببطء وحاول ذلك بالرجل الأخرى (بالتبادل)

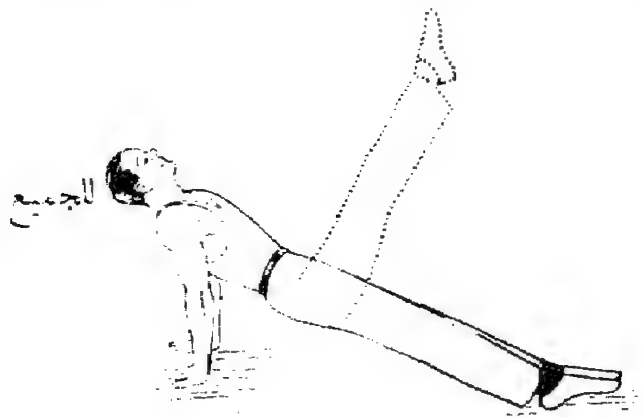
(وهذا التمرين عكس تمرين رقم ٢) .

(العضلات المتحركة) البطن . الفخذان . السلسلة الفقرية . الذراعان . الثديان

(دفعات التمرين) كرر هذا التمرين دفعتين أو ثلاث دفعات بكل رجل

ثم زد عليها دفعة واحدة أسبوعياً حتى تصل إلى عشر دفعات لكل منهما .

(٥) الاستعداد — اجلس القرفصاء ثم ضع يديك خلفك على الأرض ثم



شكل - (٣٠)

امدد رجليك إلى الأمام حتى

يصير الجسم في خط أفقي

وأصابع اليدين متجهة إما

إلى الأمام أو إلى الخلف

الحركة — ارفع

إحدى رجليك مشدودة

مستقيمة إلى أعلى حتى تكون زاوية قائمة ثم حاول ذلك بالرجل الأخرى (بالتبادل)

انظر شكل ٣٠ —

(العضلات المتحركة) البطن . الوسط . الفخذان . الذراعان

(دفعات التمرين) كرر هذا التمرين دفعات ولكن دون إجهاد .

ملحوظة — يمكن تحريك الذراعين بأوضاع مختلفة في تمارين التوازن أثناء

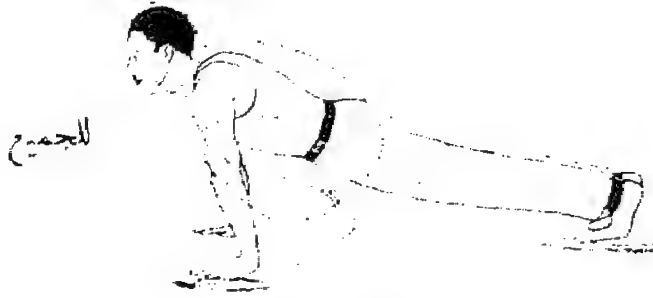
أداء الحركات .

حركات البطن

(١) الاستعداد — اجلس القرفصاء ثم ضع ذراعيك مشدودتين بين

خضيت أو خارجهما واليدين .

على الأرض .



الحركة — ادفع الأرض

برجليك بخفة وامددها إلى

شكل - (٣١)

الخلف على استقامة واحدة مع الجذع والرأس رافعاً جسمك على يديك وعلى أطراف أصابع القدمين . ثم ارجع ثانياً بدفع الأرض بأصابع القدمين إلى جلسة

القرفصاء والذراعان بين الرجلين أو خارجهما — انظر شكل (٣١)

(العضلات المتحركة) : الفخذان . الساقان . البطن . الثديان

(دفعات التمرين) كرده عشر دفعات ثم زد عليها دفعتين أسبوعياً حتى

تصل إلى خمس وعشرين دفعة .

(٢) الاستعداد — اجلس

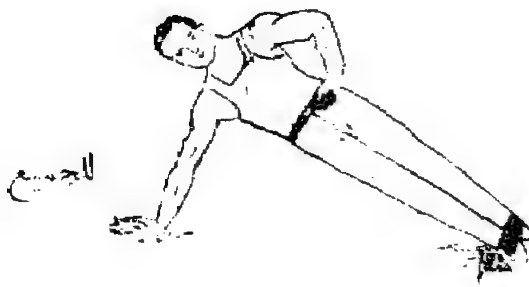
القرفصاء ثم ضع ذراعيك بين رجليك

على الأرض مشدودتين ثم انبطح

رافعاً جسمك على يديك وأطراف

أصابع قدميك وجسمك في خط

مستقيم .



شكل - (٣٢)

الحركة — در بجسمك بسرعة إلى أعلى على يد واحدة واليد الأخرى

في الخصر والتقدمان إحداهما على الأخرى والجسم في استقامة واحدة (انظر

شكل (٣٢)

(العضلات المتحركة) الجانبان . البطن . الذراعان

(دفعات التمرين) كرر هذا التمرين خمس مرات بكل ذراع ثم زد دفعة واحدة أسبوعيا حتى تصل إلى عشرين دفعة بكل ذراع .

(٣) الاستعداد - اركعى على ركبتيك والإثنين فوق نساء ويزيل
العقبين واليدين إما إلى أعلى الرأس وإما بأوضاع مختلفة : إلى القبض
الجانبين أو خلف الرأس أو في الوسط . وينظم أوقات

الحركة - اسجدى حتى تصل جبهتك إلى الأرض ثم الطمت

اجلسى ثانيا مع اليدين إلى الخلف ما أمكن (انظرى شكل - ١٨)

(العضلات المتحركة) البطن . العمود الفقري . الظهر . الفخذان .

(دفعات التمرين) كررى هذا التمرين خمس دفعات ثم زيدي عليها دفعة واحدة أسبوعيا إلى أن تصلى إلى خمس عشرة دفعة .

(٤) الاستعداد - استلقى على ظهرك ويداك ممدودتان إزاء جسمك ،
للجميع

شكل - (١٩)

أو مثنيتان تحت رأسك ، أو ممدودتان خلف رأسك ، أو وضعيهما تحت ثقل
كخزانة أو صندوق صغير أو غير ذلك .

الحركة - (١) ارفعى رجليك على استقامتهما حتى تكونا زاوية قائمة مع
جسمك دون ثنى الركبتين أو اجعلى أطراف أصابع القدمين تمس الأرض عند
الرأس شكل (٢٣) ثم ارجعى بهما ثانيا مع ثنى الركبتين حتى تصلا إلى بطنك
ثم مديهما كالوضع الأصلي وذلك المبتدئات خوفا من تصاب عضلات البطن أو

تمزق أليافها من شدة التقلص وطول مدته وصعوبة الحركة .

أو (ب) ارفعى رجليك بالتبادل حتى تكونا زاوية قائمة مع جسمك واثني ركبتيك أثناء الرجوع كما وضحنا ذلك سابقا .

(العضلات المتحركة) البطن . الفخذان . العمود الفقري

(دفعات التمرين) كبرى التمرين (١) ثلاث مرات أو (ب) أربع مرات بكل رجل ثم زبدي دفعة واحدة أسبوعيا حتى تصلى إلى خمس عشرة دفعة ثم بعد ذلك تكونين في غنى عن وضع يديك تحت ثقل ما .

(٥) الاستلقاء —

على ظهرك ويداك مشدودتان إلى خاف الرأس .

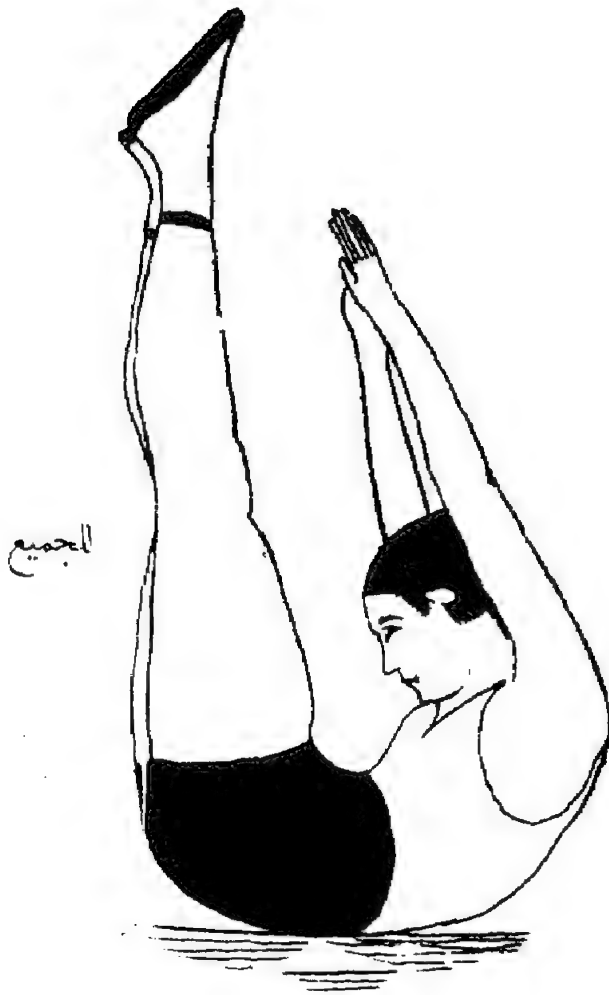
الحركة — ارفعى رجليك

مع يديك ومع الجذع إلى أعلى كمن يحاول النهوض : انظرى شكل (٣٤) . قد تكون هذه الحركة صعبة في أول الأمر ولكنها مع التمرين لا تلبث أن تصبح سهلة الأداء .

(العضلات المتحركة)

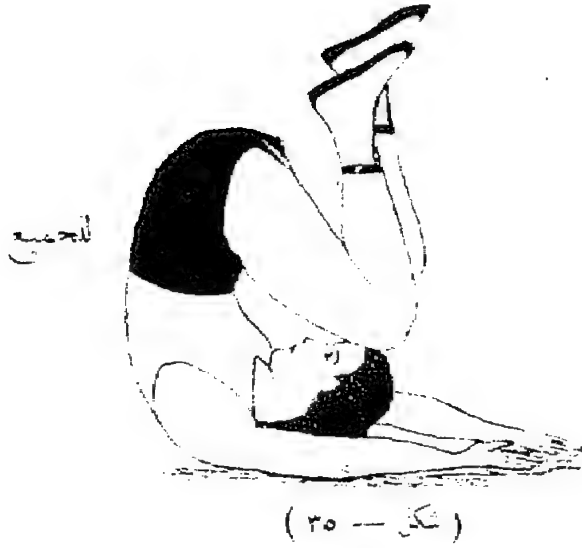
البطن . الفخذان . الكتفان

الثديان . العمود الفقري .



(شكل - ٣٤)

(دفعات التمرين) : كررى هذا التمرين ثلاث مرات فى أول الأمر وزيدي
دفعه أسبوعيا حتى تصلى إلى عشر دفعات .



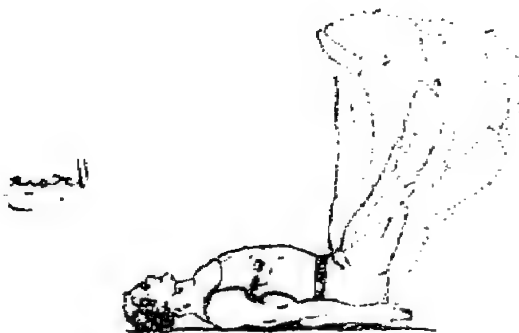
(٦) الاستعداد - استلقى
على ظهرك وارفعى رجليك إلى
أعلى ما أمكن .

الحركة - اثنى ساقيك
حتى تلمس ركبتيك رأسك أو
تسكادان . ثم عودى إلى الوضع

الأول - انظرى شكل (٣٥) وقد تكون هذه الحركة عسيرة فى أول الأمر
ولكنها مع التمرين لا تلبث أن تصبح سهلة الأداء .

(العضلات المتحركة) - - - - - السلسلة الفقرية - البطن - الفخذان .
من الخلف .

(دفعات التمرين) - - - كررىه خمس مرات وزيدي دفعه أسبوعيا حتى
تصلى إلى عشر دفعات .



(٧) الاستعداد - استلقى
على ظهرك وارفع رجليك منفرجتين
جانبا إلى أعلى بحيث تكونان زاوية
قائمة مع جسمك .

الحركة - - - - - حرك الرجلين فى
دائرتين متقاطعتين كما هو مبين فى الشكل رقم (٣٦)

(العضلات المتحركة) (البطن . الفخذان)



مکرم — بہجت — شاہی



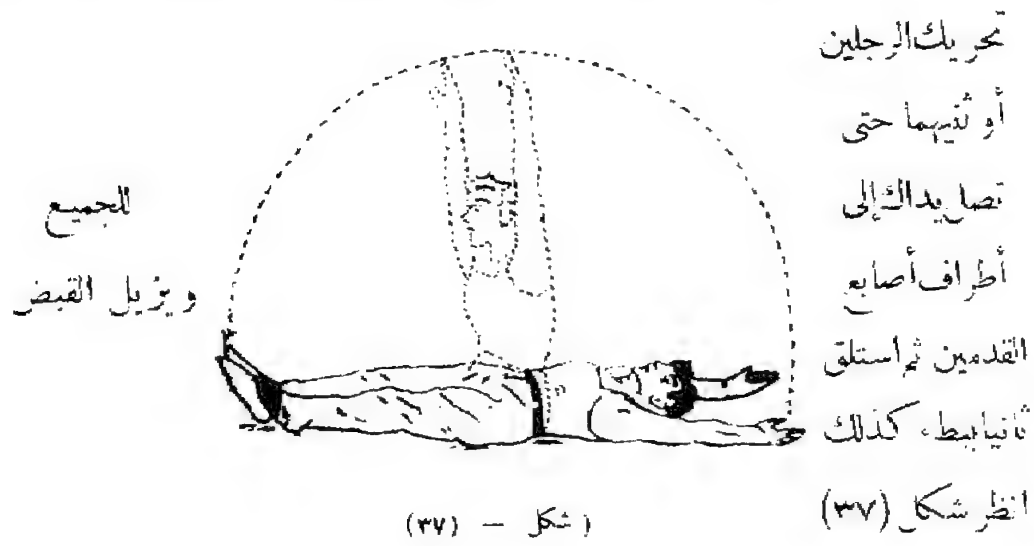


(دفعات التمرين) كرره حتى تشعر بتعب العضلات دون إجهادها .

(٨) الاستعداد -- استلق على ظهرك ورجلاك ممدودتان على استقامتهما

أوضعهما تحت ثقل كما أشرنا إلى ذلك سابقا واليدان إما (أ) ممدودتان خلف الرأس . أو (ب) مثنيتان خلف الرأس . أو (ج) مشدودتان إلى الجانبين

الحركة — (١) قم بجذعك الأعلى ببطء ورأسك بين ذراعيك دون



(ب) قم بجذعك الأعلى ببطء منثنيا إلى الأمام ما أمكن (ج) الحركة كما

في (ب)

ملحوظة : تختلف هذه التمارين الثلاثة من حيث سهولة الأداء فقط ، فالأول

(أ) أسهل من (ب) وهذا أسهل من (ج) وذلك بتغير موضع اليدين وبعدهما

أو قربيهما من محور الارتكاز (المقدّر)

(العضلات المتحركة) البطن . الظهر . العمود الفقري . الفخذان .

الذراعان إذا تحركتا .

(دفعات التمرين) كرر هذا التمرين نحو أربع مرات وزد مرة كلما أمكن

حتى تستغنى في أدائه عن ثقل فوق القدمين .

(أ) الاستعداد (١) - قفي معتدلة

(ب) قفي معتدلة والذراعان ممدودتان إلى أعلى الرأس .

(ج) قفي معتدلة والذراعان ممدودتان إزاء كتفيك .

نساء ويزيل
القبض وينظم
أوقات الطمث



الحركة - اجعلي اليدين خلف الرأس

أو خلف الرقبة مع رفع إحدى الرجلين حتى تلامس شكل - (٣٨)

الفخذ البطن ومع الانحناء إلى الأمام بالجدع الأعلى ما أمكن والارتقاع على مشط القدم ثم ارجعي باليدين إلى أي اتجاه (أعلى أو جانباً أو إزاء الكتفين) ثم حاولي ذلك بالرجل الأخرى . ويجوز لك أداءه ماشية إلى الأمام أو ثابتة في مكان واحد . انظري شكل (٣٨)

(العضلات المتحركة) البطن . الفخذان . السلسلة الفقرية . الذراعان

(دفعات التمرين) كرري هذا التمرين مرارا دون إجهاد .

حركات الجانبين

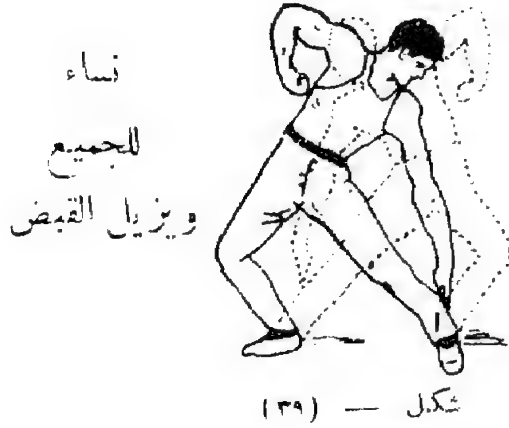
يعتمد تمرين الجانبين على حركتين : إحداها إلى اليمين والأخرى إلى اليسار ويمكن حصرهما في تمرين واحد .

لكن هناك جملة تمارين لها أثر حسن في تقويتها لا تخرج عما سأذكره إلا بأوضاع مختلفة للأطراف وقد ميزت بعضها من بعض .

وهذه ثلاثة تمارين وافية الشرح يفهم منها الغرض ويمكن النسخ على منوالها وابتكار أوضاع مختلفة للأطراف تعطى أشكالا جديدة .

وحيث إن الجانبين قد تحركا في بعض التمارين السابقة فلا داعي للتكرار إذ يمكن الرجوع إلى (العضلات المتحركة) لمعرفة هذه التمارين .

(١) الاستعداد — قف معتدلاً مع فتح الرجلين جانباً بمقدار لا يقل عن قدم ونصف قدم تقريباً (وهذا يتوقف على طول الشخص وقصره) .

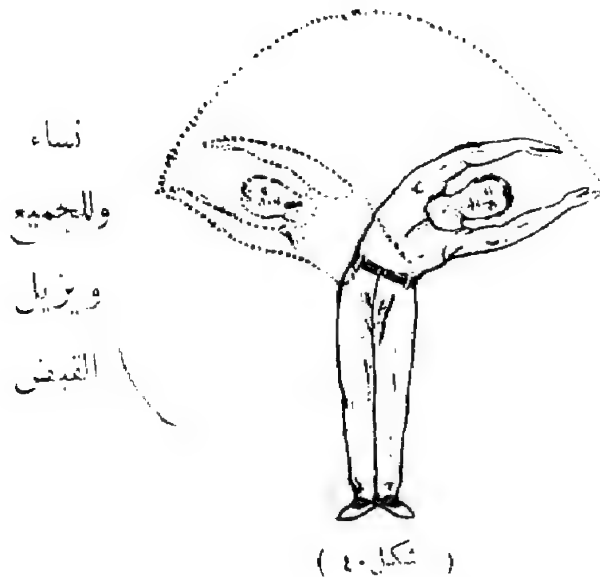


المركز — انحن بجذعك جانباً
إلى اليمين مع ثني الركبة اليسرى وشد
الرجل اليمنى ورفع قبضة اليد اليسرى
إلى ما تحت الأبط واليد اليمنى تنزلق
ممدودة بشدة إلى أسفل حتى تصل

صابعها إلى أسفل الساق . ثم حاول ذلك إلى الجهة الأخرى — انظر شكل (٣٩)
(العضلات المتحركة) : الجانبان . البطن . الكتفان . المنكبان .
الساعدان . الأصابع . العضدان . العضلة الثلاثية . الفخذان . الأليتان . السلسلة الفقرية .
(دفعات التمرين) كرر هذا التمرين خمس دفعات لكل جانب مع زيادة
دفعه واحدة أسبوعياً حتى تصل إلى خمس عشرة دفعة لكل جهة .

(٢) الاستعداد — (١) قف معتدلاً . أو (ب) الوسط ثابت . أو

(ج) اليدين إلى أعلى مع فتح الرجلين جانباً :



المركز — انحن بجذعك
دفعه إلى اليسار بأقصى ما يمكن
ثم أخرى إلى اليمين مع عدم
ثني الركبتين (انظر شكل ٤٠)
(العضلات المتحركة) :
الجانبان . البطن . السلسلة
الفقرية

(دفعات التمرين) كرره ثمانى مرات نكل جانب ثم زد دفعة أسبوعيا حتى تصل إلى عشرين .

(٣) الاستمرار -- نحن بجذعك إلى الأمام مع مد الذراعين إزاء الكتفين كجناحي الطائر أثناء طيرانه .
وفتح الرجلين جانبا .



المركز -- در بجذعك جهة اليسار حتى تلمس أصابع يديك اليسرى أصابع قدمك اليمنى مع رفع اليد الأخرى إلى أعلا ثم حاول ذلك إلى الجهة الأخرى (بالتبادل) مع عدم شئ الركبتين (انظر شكل ٤١)

(شكل - ٤١)

(العضلات المتحركة) الجانبان . البطن . الثديان . الكتفان . الإيتان .
السلسلة الفقرية . الظهر .

(دفعات التمرين) كرر هذا التمرين ولكن دون إجهاد
(٤) الاستمرار -- اجلس على الأرض منفرج الساقين كثيرا إلى الجانبين مع رفع الذراعين بمساواة الكتفين .

المركز -- در بجذعك جهة اليسار حتى تلمس أصابع يديك اليسرى أصابع قدمك اليمنى مع رفع اليد الأخرى إلى الخلف ثم حاول ذلك إلى الجهة الأخرى (ملحوظة) لرؤية هذا التمرين (شكلا) اقلب (شكل ٤١) جانبا بحيث تصير رأسه أفقية .

(العضلات المتحركة) الجانبان . البطن . الثديان . الكتفان . الإيتان .
السلسلة الفقرية . الظهر

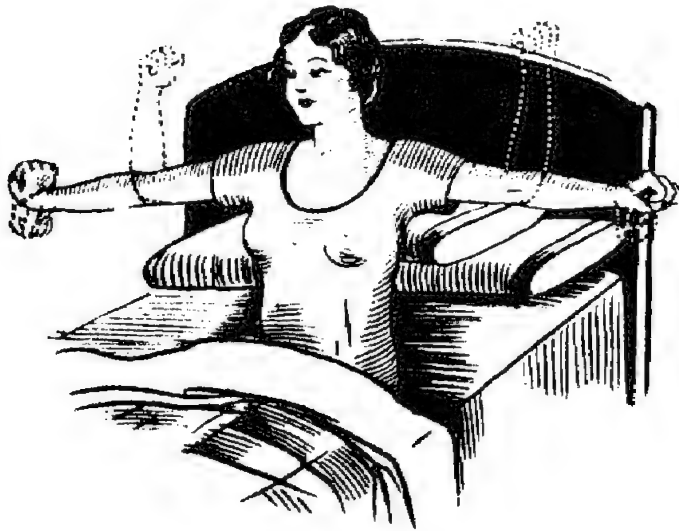
(دفعات التمرين) كرر هذا التمرين بسرعة حتى تشعر بتعب العضلات
وتكن دون إجهاد .

(ملاحظة) أشرت إلى تمارين خاصة بالأطفال وأخرى بالنساء وغيرها
لمشيوخ وتكن يجوز استعمالها للجميع ، وإنما كانت الإشارة لبيان أفضلية
التمرين للجنس المشار إليه .

حركات رياضية بعد الوضع

للدكتور محمد طه أبو الذهب

٩ يمكن الابتداء بها في اليوم الثالث ^(١) بعد الوضع وتزداد التمارينات تدريجياً
إلى عشر أو اثني عشرة مرة لكل حركة حتى انتهاء مدة النفاس وهي ستة أسابيع .
١ — الجلوس في السرير ومد الذراعين إلى الجانبين إزاء الكتفين .



شكل — (٤٢)

ثنى قبضتي اليدين
إلى أسفل وأعلى ثم ثنى
ومد الذراعين عند
المرفقين شكل (٤٢)

ب — الاستلقاء على
الظهر وشد الذراعين إلى
جانب الجسم .

ثنى مشطى القدمين ومدّها إلى الأمام والخلف ثم تحريكهما في دوائر .

ح — الجلوس في السرير ورفع الذراعين إلى أعلى ثم مدها إلى الجانبين في مستوى الكتفين (خمس مرات)

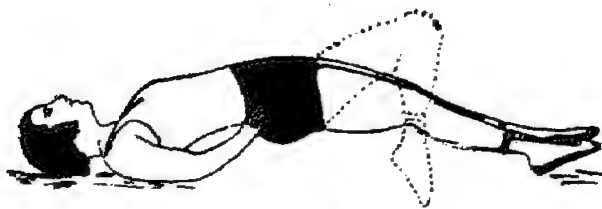
و — الاستلقاء على الظهر مع مسك عمودى السرير باليدين من جهة الرأس ثم رفع الرجل اليمنى وثنيها عند مفصل الركبة ومدها إلى وضعها الأصلي وكذلك الرجل الأخرى ثم الاثنتين معا كما في شكل (٩) (كل حركة خمس مرات) ه — الاستلقاء على الظهر وشد الذراعين إلى جانبي الجسم .

الشهيق والزفير خمس مرات . وذلك لتقوية عضلات الحجاب الحاجز . ر — الاستلقاء على الظهر ومسك الوسط باليدين (الوسط ثابت) شكل (٢) أو مسك جانبي السرير باليدين .

القيام بالجزء الأعلى من الجسم والاستلقاء ثانيا (شكل ٣٧) (يكرر خمس مرات) ز — الاستلقاء على الظهر مع مسك عمودى السرير من جهة الرأس ورفع إحدى الرجلين إلى أعلى .

عمل دوائر بكل رجل على حدة شكل — ٣٦ — وأيضا فتح الركبتين إلى الجانبين وإعادتهما إلى الوسط ثم إلى وضعهما الأصلي (تكرر كل حركة خمس مرات) .

ح — الاستلقاء على الظهر مع القبض على حافتي الحوض بقبضتي اليدين .



(شكل — ١٣)

شد مشطى القدمين إلى الأمام ، ثم ثنى الساقين ، ثم رفع جزء الحوض عن السرير على انفراج الركبتين جانبا ثم

العودة ثانيا إلى الوضع الأصلي مبتدئة بأقرار الجذع على السرير ومد الرجلين (يكرر ثلاث مرات)

ط — الجلوس مع رفع الذراعين جانباً في مستوى الكتفين ثم إلى أعلى ببطء مع الشهيق والرجوع ثانياً إلى الوضع الأصلي مع الزفير « يكرر خمس مرات »
هذه الحركات تقوى عضلات الرحم وتمنع ترهل البطن .

المشى

تكلمت على الألعاب السويدية وأوردت فيها تمارين متنوعة بعضها للجميع والآخر للنساء والأطفال والشيوخ ، كل وما يناسبه منها .

وقد ذيلت هذه التمارين بالمشى كتمرين رياضى ضرورى للجميع هؤلاء ، حتى للذين لم يأخذوا بأى سبب للألعاب الرياضية .

وإذا كان لكل شعب من الشعوب ألعابه الخاصة به والمميز بها ، كمصارعة الثيران بالنسبة للشعب الأسباني والمصارعة اليابانية بالنسبة للشعب الياباني ، فإن جميع هذه الشعوب تشترك فى المشى كرياضة . فهو رياضة الجميع كما أن علم الرسم لغة الجميع .

وإذا تكلمنا على المشى الرياضى فإننا لانعنى التسكع فى الشوارع والأسواق قصرت مدته أو طالت ؛ فإننا لانجنى من وراء هذا إلا التعب وضياع الوقت سدى ، فلا هو بالمنشط للجسم ولا هو بالمجدد لقوى الذهن . وإنما أعنى المشى بأصول وشروط يجب مراعاتها للحصول على الفائدة المرجوة منه ، وهى على بساطتها عظيمة الفائدة إذا روعى المشى على حدها .

وتتلخص فيما يأتى : —

ابدأ بالمشى البطيء فالسريع فالبطيء ، كما بدأت — شأنك فى الألعاب السويدية النظامية — متزن الخطوات ، سواء أكنت منفرداً أم فى جماعة ، وحبذا لو اتفقت مع آخرين على عمل هذه الرياضة ، فإن مشى الجماعات يساعد

على قطع المسافات الطويلة دون تعب ، وعلى انتظام الخطى دون كلل . تفنيك
دقات أقدام الجماعة المنتظمة عن الموسيقى في الجيش . وعن الهداء للجمال
في الصحراء .

ثم لا تكثر من المشى إلى حد إجهاد الأعضاء ، فإن لكل ظروفه وأعماله
اليومية المختلفة من حيث التعب أو الراحة .

ويجب أن تمشى حرا في حركاتك ، لا تقيد جسمك بالتأنيق والخيلاء ، وامش
مرتفع الصدر ، معتدل القامة نشيط الحركة مع هز الذراعين على امتدادهما ، بعيدا
عن التكلف .

ولا يكون المشى مفيدا للجسم والدهن إلا في الهواء الطلق والخلوات حيث
المنظر الطبيعية الخلابة كشروق الشمس وغروبها في هدوء يعيد للفكر قوته
والجسم نشاطه .

وعلى النساء إذا تروضن ماشيات أن يحتذين أحذية قصيرة الأعقاب . ولو
علمت السيدات ما في الأعقاب العالية من أضرار تنتاب الرحم وما فيها من عوائق
استقامة الساقين أثناء المشى ، وانحناء الظهر ، لضحين بذلك الطول الصناعي ،
والهزة الزائفة فيهن وعدلن تماما عن تلك الأعقاب العالية إلى القصيرة التي تحاكي
طبيعة القدم من صنع الله . ومن أبدع من الله صنعا ؟

ويجب على كل سيدة أو آتسة أن تمشى كمن تحمل شيئا على رأسها تخشى
سقوطه ، فإن في هذا التخيل ما يقوّم أعوادهن ، ويكسبهن مرونة الخيزران .
ومما يؤلم ويرزعج أن سيداتنا وآنساتنا لا يتطلعن إذا مشين متزهات أو زائرات أو
إذا خرجن لقضاء لوازمهن إلا إلى التأنيق في اللبس والخيلاء في حلهن متكلفات
للشبهة ، متدللات بالحاسن المزيفة التي تخفى وراءها ضعفا وثقلا وسمعة ، حيث
لا عهد لهن بالنشاط ولا معرفة لهن بجمال المشى على الأقدام وما فيه من فتنة للرجال



الملكة المصرية



ألم تشاهدن قط امرأة إنجليزية تمشى مشية الرجال ؛ ولعلها أنشط وأوسع
منهم خطوات ومع ذلك تتمتع برشاقة القد والقامة المناسبة .

وهل ثم أروع مثلاً من الفلاحة المصرية في مشيتها الطبيعية وهي تحمل غالباً
معظم الأشياء على رأسها بغير ضجر ، معتدلة القوام جميلة التكوين ^(١) .

وإذا كان هذا المشى المفيد واجباً على المرأة بصفة عامة وهو أسهل أنواع
الرياضات عليها — فهو أوجب على الحامل بصفة خاصة إذ أنه يقوى العضلات
التي حول الرحم ، ويساعد على الوضع دون ألم يذكر ، وهذا هو حال الفلاحة
المصرية التي كثيراً ما تلد في الحقل ثم تستأنف عملها كأن لم يحدث لها يومئذ شيء
وإذا كان المشى ضرورياً لمن ينهكون أجسامهم في أعمالهم كالصناع أو للذين
يجلسون طول أوقات عملهم مقوسى الظهور منكس الرأس إلى المكاتب كالموظفين
وغيرهم ، فهو للرياضى ألزم فقد كان (جورج هكنشمت) بطل العالم المشهور
يقضى فترة طويلة من يومه ماشياً على قدميه متغلغلاً في الخلوات يتبع نفسه ويغذيها
بالمناظر الطبيعية الجميلة ، متحرراً من قيود التقاليد الثقيلة .

كذلك يدلنا تاريخ الكثيرين من عظماء العالم على شغفهم بقضاء أوقات
فراغهم في رياضة المشى على الأقدام مسافات شاسعة .

وفائدة المشى عظيمة جداً فهو مهدىء للأعصاب الثائرة ، مجدد للقوى
المنهكة ، يعيد للجسم نشاطه ، وينظم الدورة الدموية ، ويزيد في سرعتها ،
فتمتدل بذلك حرارة الجسم ، ويساعد الأعضاء على العمل والأفراز ، فيزيل
القبض والانقباض ، كما يحرك كثيراً من عضلات الجسم الخارجية فضلاً عن
الساقين والفخذين .

(١) يعترف الغربيون بأن مشية الفلاحة المصرية هي أجمل ما رأوا وذلك لتعودها
لحمل الأشياء على رأسها وموازنتها .
دكتور عبد الخالق سليم

وبالجملة فالمشى رياضة الضعيف والقوى ، رياضة المريض والسليم ، وهو كما
قدمنا رياضة الجميع نخذ منه بقسط تطبيقه .

مدة التمرين على الألعاب السويدية

للأطفال : تتراوح مدة تمرين الأطفال على الألعاب السويدية من عشر دقائق
للمبتدئ إلى خمس عشرة دقيقة ، ويمكن زيادة ذلك بالتدريج على
أن تزداد على الزمن المذكور خمس دقائق كل بضعة أشهر ، ولا يجوز
أن يزيد الزمن قط على نصف ساعة ، فإن هذا الزمن كاف لعمل
تمرينات للجسم كله مع عدد الدفعات الوافى .

للسيدات : وتتراوح مدة تمرين السيدة التى تقوم بخدمة زوجها وحاجات منزلها
بين عشر دقائق وخمس عشرة دقيقة والمشى مسافات مناسبة لحالتها
العملية . أما المترفة التى ليس عليها عمل عضلى تقوم به فعلها باللعب من
خمس عشرة دقيقة إلى عشرين دقيقة ثم المشى فى الخلوات مسافات
طويلة مع زميلات لها حتى تقطعها بدون كلل أو ملل .

للشيوخ : وعلى الشيخ أى من جاوز الأربعين أن يختار من التمرينات السويدية
أسهلها وأن لا تزيد مدة تمرينه اليومى على خمس عشرة دقيقة على
الأكثر ، ثم المشى مسافات طويلة تناسب سنه .

أ نموذج

قد انتهينا والله الحمد من ذكر التمرينات السويدية وذكرنا منها ما فيه الكفاية
وحيث أن هذه التمارين لا ترضى بعضهم بل يريدون تخصيص التمارين اللازم
عملها يوميا كنموذج للاهتمام به الى الطريق الذى يسلكونه لذلك سأبين التمارين

التي لو خيرت أنا لاخترتها من تلك المجموعه وهى :

الترتيب	الحركة	رقم التمرين	الترتيب	الحركة	نمرة التمرين
١	التنفس	٢ أو ٣	٧	البطن	٣ أو ٥
٢	الرجلين	٥	٨	الجانبين	١ أو ٢
٣	الرقبة	١ و ٢	٩	التنفس	١ أو ٢
٤	الوسط	١ و ٤	١٠	الاستحمام	
٥	الذراعين	٨	١١	المشى	
٦	التوازن	٢			

ولا أريد الانتقال من هذا الباب حتى أوفيه حقه لذلك أرى من الواجب على ذكر تمرين واحد يشمل جميع حركات الجسم يمكن عمله صباحاً (للتنشيط) عند القيام من النوم لا يستغرق إلا بضع دقائق ويتلخص فى : تحريك جميع أعضاء وعضلات الجسم بلا قيد ولا شرط بحركات غير نظامية بشدة وقوة من الانحناء والاعتدال والجثو والقفزة والالتواء إلى الخلف والأمام كأن الإنسان يقاوم أخطبوطاً^(١) أو يصارع أفعى هائلة قد التفت على بدنه فكأما أقنذ عضواً التفت على الآخر وهكذا مع عدم وقف التنفس بتاتا .

(١) حيوان مائى هائل ذو ثمانية أرجل

الباب الثالث

اللعب بالادوات

نمبر

بحث الإنسان في أول عهده بالحياة ، عن أول خطوة يخطوها في سبيل بقائه ، وسد حاجاته ؛ فاهتدى إلى أن التكوين الجسدى الصحيح ، وتناسب الأعضاء ، والقوة البدنية ، يوصله إلى الغاية من بقائه سعيداً معافى في حياته .

ويخيل إلى أنه لما أمن غوائل المرض ، وعرف بعض وسائل الغلبة بهذا التكوين الجسدى الصحيح ، شعر بأنه لم يتخذ عدة كافية لصد هجمات أعدائه العديدين ، من حيوان مفترس ، وعدو مهاجم . فاتخذ لذلك أدوات يدفع بها عن نفسه غوائلهم كالرمح والنبال وغيرها ، هذه الأدوات تناولها التهذيب حتى صارت الآن تستعمل لمجرد الرياضة كلعبة (الشيش) والرماية ، وتناولها الابتكار أيضاً فنفرعت إلى أنواع شتى منها لعبة كرة القدم (والجواف) و (التنس) وغيرها . لذلك رأينا أن الأغريق والرومان كانوا يقدسون الرياضة البدنية بجميع أنواعها .

ولكن للأسف أن كثيراً من الرياضيين وقفوا حياتهم على لعبة واحدة (كالتنس) أو اللعب على العقلة ، والمتوازيين ، ورمى الجلة ، والقرص ، وقذف الرمح .

هذه الألعاب ولو أنها مسلية ومنشطة للدورة الدموية ومقوية بعض الشيء لمن لا يعملون أعمالاً جثمانية ، إلا أنها قاصرة على تقوية بعض أجزاء الجسم دون الآخر . فليست إذا هي التربية البدنية المقصودة . فهناك السباحة ، والتجديف ،

والمصارعة ، واللعب بالاقبال الخفيفة (Dumb-bell) وبالسلك الزنبركي أو المطاط (Sandow) التي يمكن بها تمرين جميع عضلات الجسم بنسبة واحدة على اختلاف اتجاهاتها . ولا ضرر بعدئذ من مزاوله بعض الألعاب الأولى لتقوية الأعضاء الخاصة بها . لذلك أفردنا باباً خاصاً باللعب بالأدوات .

استعمال الأدوات

أدرك علماء التربية البدنية هذه الحقائق السابقة بالعلم والعمل ، فوجب علينا الاسترشاد بأفكارهم وآرائهم بعد تجاربهم السنين الطوال ، وإليك ما أجمعوا عليه : —

(١) إن التربية البدنية والقوة الجثمانية لا تجنى بكثرة الأجهاد كما نهينا على ذلك مراراً سابقة ، لأن الأجهاد يجعل الجسم يفرز مادة سامة ، هي السبب في قلة النشاط الجسمي والعقلي ، وهي السبب في طلب الإنسان للراحة والنوم . وقد قام أحد الأطباء بعمل تجارب في ذلك ، فحقن بهذه المادة شخصاً استيقظ من النوم بعد مدة كافية ممثلاً صحة ونشاطاً ، فتراخت أعصابه وجنح إلى الهدوء وأقبل عليه النوم فنام ثانياً حتى تخلص جسمه من فعل هذه المادة .

(٢) إن الأسراع في طلب القوة والكمال الجثماني غير مجد « فإن رومه لم تشيد في يوم واحد . »

وكثيراً ما نرى بعض الشبان يأسون بعد بضعة أيام أو أسابيع من ممارستهم لأنهم لم ينجحوا ما كانوا يتخيلونه من الضخامة وقوة البنية .

ولو كان نمو أجسامهم وازدياد القوة بالسرعة التي كانوا يتصورونها لباغوا يوماً ما ضخامة القيل وقوة الأسد . كما أن هذا ليس شأن الأبطال فكاهم صبروا على تحول أجسامهم في طفولتهم وشبابهم حتى كان اليوم الذي ينظر إليهم

فيه بالأجلال والإكبار . وقد تتولى القارىء الدهشة حين يعلم أن (مكسك)
الرياضى العالمى الألمانى لم يكن ضعيفا نحىلا فى طفولته فحسب ، ولكنه كان
كسيحا ميثوسا منه أيضاً .

(٣) يجب تمرين العضوين المتماثلين بالتساوى حتى يحصل التناسب العضلى
ويتلافى الإنسان اعوجاج السلسلة الفقرية عماد الجسم وأصل الأعصاب .
لا كرامى الجلة والقرص وقاذف الرمح ، فإنهم غير متناسبي تكوين الذراعين
وقوتيهما يميلون إلى جانب بشدة دون الآخر ، فيسبب ذلك انحراف العمود
الفقرى ، ولو فطنوا لذلك لوجب عليهم تمرين أيديهم الأخرى بنفس الحركة أو
بتمرينات أخرى تقوم مقامها تلافياً لذلك .^(١)

(٤) يجب أن يكون تمرين الأعضاء بدون إفراط ، ومن ذلك خطأ بعض
الرياضيين الذين شغفوا بتقوية الذراعين فقط ، فتفننوا فى ذلك بكل الطرق فقويت
عضلات الذراعين وامتلات وتكونت تكويناً جميلاً ، وكلما رأوها كذلك
أخذتهم الخيلاء فازدادوا بها عناية ومرانا حتى تصلبت وبرزت الأوردة على
سطح الجلد فشوهت جمال أجسامهم ووقف النمو وكانت نتيجة هذا الخطأ أن
رجعت العضلات إلى حالتها الأولى من الضعف والضمور لعدم إمكان وصول
الدم إليها كما ينبغي . ثم هم يتركون باقى الجسم غير معتنى به مع أن الأجدر بهم
الاعتناء بالجسم كله حتى تتناسب الأعضاء فيزداد الجسم جمالا .^(٢)

(١) قاذف القرص والرمح والجلة هو نموذج الجسم الجميل فى الوقت الغابر
والحاضر . « دكتور منجى جعيسه »

ينتج من (التنس) والرمح زيادة فى قوة الذراع اليمنى وازدياد فى نمو عضلاتها .
أما فى الطول فلا . ولا يحصل اعوجاج السلسلة الفقرية من أثر أى رياضة مادام
الجسم سليماً فى الاصل . « دكتور عبد الخالق سليم »

(٢) من المحال على الرياضى أن يقوى عضلات جزء من الجسم أو عضو من
الاعضاء دون أن تستفيد باقى الأعضاء ولو بنسبة أقل
« دكتور عبد الخالق سليم »

ويعلم الجميع ما أصاب (اوجين ساندو) الرجل القوى من انفجار بالمخ
عقب مجبود جبار قام به في رفع سيارته التي شردت به في إحدى الطرق الزراعية.
وأتى أعزو ذلك إلى تكتل عضلاته التي كان لها هذا الشكل وبرز أوردته
وشرايينه التي أحدثت ذلك الانفجار .

(٥) نتحذر الأنسات والشبان الذين دون الثانية عشرة من عمرهم اللعب
بالأدوات حتى يكمل نموهم الطبيعي وألا عاقت هذه الأدوات نمو العظام . وأنصح
لهم وللشيوخ بزيارة الطبيب قبل مباشرة هذه الألعاب والاستفسار عن حالتهم
الصحية وبخاصة القلب مع إيضاح سبب هذه الزيارة للطبيب ؟ حتى إذا كان
بالقلب أو الجسم ما يحول دون القيام بهذه التمرينات فلهم بعد ذلك إجراءات
أخرى بعد النظر في حالتهم التي قررها الطبيب ودراسة طرق معيشتهم اليومية ولا
ينحفي ما في ذلك من تلا في الأضرار قبل حدوثها .

(٦) إن أساس التمرين بالأدوات تحريك أقل عدد من العضلات في تمرين
واحد أو تحريك كل عضلة بمفردها على حدة . وحيث أن للإنسان أكثر من
خمسة عضلة بين كبيرة وصغيرة — ليس من المهم ذكرها جميعاً — فقد اكتفى
بجعلها مجاميع تشمل كل مجموعة منها جملة عضلات صغيرة مثل الرقبة والظهر والبطن
والفخذين وذلك ما أشرت إليه في (العضلات المتحركة) في الباب السابق .
وسأذكره في التمرينات المقبلة .

ويجب أن تكون هذه الألعاب أمام مرآة حتى نضبط بها الحركة ونرى
تقلص العضلات ونعرف مدى تأثيرها وفيها كذلك شيء من التسلية .

(٧) إن من أسوأ التمرينات وأضرها بالعضلات تلك التي تحرك عضلة أو أكثر
وبعض العضلات الأخرى متقلصه لا تعمل عملاً طول مدة تمرين الأولى ومثال
ذلك : إنك إذا مدت ذراعيك إزاء كتفيك إلى الجانبين ثم ثبتت الساعدين على

العضدين حتى تصل قبضتا يديك إلى قرب كتفك ثم مددتهما ثانياً وهكذا عشر أو عشرين دفعة ، رأيت أن العضلات التي تحركت واستفادت هي العضدان في حركة ثني الذراعين والعضلة الثلاثية في مدهما . أما الكتفان فأنهما متقلصان طول مدة الحركة لهما ثقل الذراعين وللتقل الذي في قبضتي يديك إذا كنت تحمل شيئاً وهذا مجهد للكتفين دون فائدة .

وإن من أهم شروط التمرين بالأدوات قبض كل عضلة يراد تمرينها وبسطها إلى منتهائها حتى يستفيد العضو من دفعات قليلة فائدة كبيرة دون إجهاد غيرها من غير مبرر .

وسترى في تمارين العضد والعضلة الثلاثية المقبلة ما يقويهما دون التمرين السابق .

(٨) إن الراحة والتنفس العميق ضروريان بين كل تمرين وآخر . وليست الراحة بالجلوس أو الوقوف ساكناً بل يجب التدرج إليها بالمشي عقب التمرين أخذاً في البطء حتى يهدأ القلب خوف مفاجأته واضطراره إلى النبض ببطء من جراء جلوس اللاعب أو وقوفه ساكناً دفعة واحدة إذ المعروف — أن مفاجأة القلب ضارة به — (٩) إن أكثر الأدوات استعمالاً هي الأثقال الخفيفة والمطاط (Sandow) . لذلك سأبين كيفية التمرين الفنية بكل . —

المطاط : يجب أن تكون الحركات بها بطيئة متزنة .

المطاط : يجب أن تكون الحركات به سريعة متزنة حتى تتساوى قوة مقاومته في السحب من الابتداء إلى الانتهاء إذ أن القوة التي يتطلبها أثناء السحب البطيء في البدء ليست هي في النهاية فأن الأخيرة تحتاج إلى قوة أكبر كلما أمعنت في سحبه كما يتضح ذلك من الميزان الزنبركي في تقسيمه فأن قوة مقاومته عند عشرة أرباط ليست هي عند خمسة ، ولكن لو سحب بسرعة إلى خمسة عشر رطلاً لما شعرنا بازدياد قوة مقاومته من الابتداء إلى الانتهاء بالنسبة إلى السرعة . والغرض من

ذلك جعل المطاط كأنه ثقل فأن الثقل لا يتغير وزنه حيثما اتجه .

وتأييد القرار هؤلاء العلماء تقرر ما يأتي : —

(١) سبق أن أشرنا إلى فائدة الألعاب الرياضية للنساء من ضمور الصدر وارتفاع الصدر وعدم تهطل الثديين واعتدال القامة واستدارة الذراعين والساقين دون تكتلها ، لأن عضلات النساء مستطيلة لا تتكثرت بل تستدير . كذلك فأندها للشيخوخة فأنها تشعرهم بحرارة الشباب تتدفق في أجسامهم وتمنع الكثير من أمراض الشيخوخة كسوء الهضم وتجمد الجلد والنزلات وغير ذلك ولكن عليهم أولاً ممارسة الألعاب السويدية السابقة الذكر ثم التدرج في هذه التمرينات المقبلة باختيار أسهل وأسلسها لمدة كافية من أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع تمهيداً لما هو أصعب أداء وخوفاً من أجهادهم بما لا طاقة لهم به حيث إن كبار السن له أثره

(٢) تقشّرت في بلادنا عقيدة خاطئة وهي أن الألعاب الرياضية بالأدوات تقتل اللاعب شاباً أو أنها تضعف القلب على الأقل وهذا اعتقاد معكوس ولعل السبب في تقشيره عدم مراعاة التدرج فيها (أي في الألعاب بالأدوات) والاجهاد المضني ، وعدم مباشرة هذه الألعاب على أصولها الفنية بأرشاد مدرب حاذق — والحقيقة أن بها تقوى الأعضاء الخارجية والداخلية فيكتسب الجسم بها مناعة ضد الأمراض ويعمر هائلاً طويلاً .

(٣) نشاهد الآن أن أغلب لاعبي كرة القدم المصريين صغار الأجسام وخصوصاً الجذع الأعلى من أجسامهم وذلك لأنهم تربية هذا الجزء والانكباب على إتقان لعبة كرة القدم . وغنى عن البيان أن هذا خطأ عظيم إذ يمكنهم في أوقات فراغهم مزاولة بعض الألعاب الرياضية الأخرى فيكون لهم من ضخامة

أجسامهم وانسجام أعضائها القوام الجميل والقدرة على تحمل مشاق هذه اللعبة وأنى لموردن تمرينات بالأدوات لكل عضواً من جملة واحدة أو اثنين من أسهلها أداء لمدة أسبوعين أو ثلاثة ، ثم تدرج إلى التمرينات التي هي أشد منها صعوبة . كما يجوز استعمال الأثقال الخفيفة والمطاط في بعض التمرينات السويدية السابقة .

التمارين بالأدوات

أرجو أن أكون قد وفقت في الفصول السابقة — إلى إظهار ضرورة اللعب بالأدوات استكمالاً للفائدة ، وأن أكون قد شحذت عزيمة الضعيف والشيخ والمنصرف عن الألعاب إلى التمرينات العملية التي أشير بها مبتدئاً بتمرينات الرقبة

تمرينات الرقبة

يجب تحريك الرقبة إلى الجهات الأربع حتى يستفيد اللاعب الفائدة المرجوة في قليل من الزمن ولكن يستحسن عدم الأكتراث من تمارينها حيث أنها سريعة النمو لكثرة العضلات المحيطة بها فتشوه شكل الجسم وتجعله غير متناسب



(شكل — ٤٤)

اليدانية لأداة :

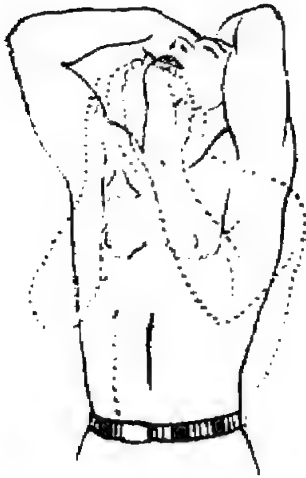
(١) قف معتدلاً ويديك مشتبكتان خلف رأسك

(شكل — ٤٤)

(١) اضغط بهما بحلي مؤخر الرأس العلوى إلى الأمام

بطء بقوة يديك ومقاومة الرقبة لهما إلى أن تصل الذقن ، اليدين خلف الرأس

إلى الصدر مع الزفير ثم ارجع ثانياً بدون مقاومة مع الشيق



(ب) اضغط باليدين على مؤخر الرأس كالحركة حرف (ا) ولكن ارجع ثانيا يدون مقاومة مع الشيق ومقاومة يديك لها أى عكس الحركة حرف (ا) من حيث المقاومة إذا كنت تقاوم برقبته وقوة يديك هي التغلب ولكن فى (ب) الرقبة هي التغلب واليدان تقاومان .

كان يقوم بهذا التمرين (جورج هكنشمت) (شكل — ٤٥)

البطل العالمى الذى يبلغ محيط رقبته ٥٥ سنتيمتراً

اليدان الى الجبهة

لكنه كان يؤدى الحركتين : ا و ب فى حركة واحدة ولا يجعل فترة للراحة بينهما بل كان يجعل المقاومة مستمرة ضغطاً الى الخلف والأمام . وأنى أرى فى ذلك ضرراً بعضلات الرقبة لأنه لا توجد فترة للراحة بين رفعة وأخرى تسمح برجوع الدم الى حالته الأولى .

(ج) ولتمرين العضلات الأمامية للرقبة ضع يديك على جبهتك (ش ٤٥)

ثم حاول التغلب باليدين على الرقبة برفعها من أسفل إلى أعلى خلفاً مع الشيق ، وحاول التغلب بالرقبة على اليدين بالضغط بها إلى الأمام ومقاومة اليدين لها مع الزفير



(شكل — ٤٦)

اليدان الى الجانب قليلاً

(د) كذلك لتمرين عضلات الرقبة من

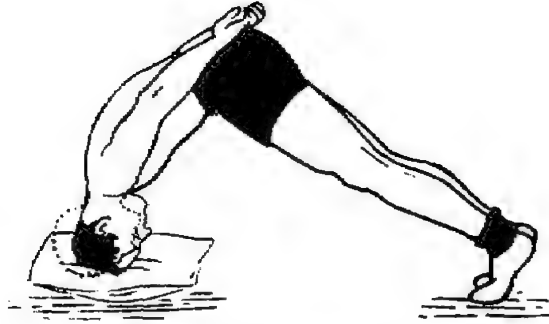
الجانبين اشبك يديك على رأسك إلى الجانب

قليلاً (انظر شكل ٤٦) ثم حاول المقاومة كما فى

ا و ب ثم حاولها كذلك إلى الجانب الآخر .

كرر هذا التمرين أو هذه الحركات دفعات إلى كل جهة ولكن ليس إلى حد الأجهاد

الرأس كأداة



(شكل - ٤٧)

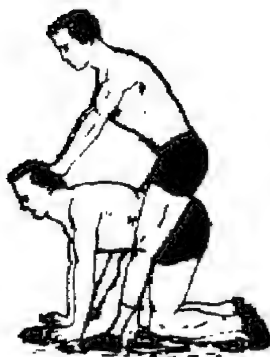
يقوم بهذا التمرين كثير من المصارعين لشدة احتياجه إلى تقوية الرقبة المستعملة كثيرا في المصارعة الحرة والرومانية إلا أنه يضر بالبصر لاندفاع كمية

كبيرة من الدم إلى المخ والعينين فيؤذيهما ،

الذراع كأداة

(٤) اركع على يديك وركبتيك بين رجلي أحد زملائك واجعله يضغط على مؤخر رأسك بيديه إلى أسفل أو اصعد أنت برأسك من أسفل إلى أعلى وهو ضاغط عليها يقاوم . شكل — (٤٨)

وليجعل يديه إلى جبهتك وأنت راكع على ركبتيك وافرغ رأسك إلى أعلى وأنت تقاومه أو هو يقاوم بيديه وأنت تحاول الهبوط برأسك من أعلى إلى أسفل مع عدم تحريك الجسم واليدين . كذلك حاول هذا التمرين بنفس الطريقة إلى الجانبين



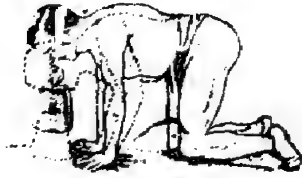
(شكل - ٤٩)

ويمكن استخدام الزميل كأداة في التمارين المذكورة في استعمال الرأس كأداة وذلك بأن تستلق على شبه دكة ورأسك خارج عنها ثم يقوم الزميل بالضغط إلى أي جهة وأنت تقاوم إلى الجهة الأخرى .

بالثقال

اركع على يديك وركبتيك وعاق ثقلا زنته - نحو خمسة كيلو جرامات - في

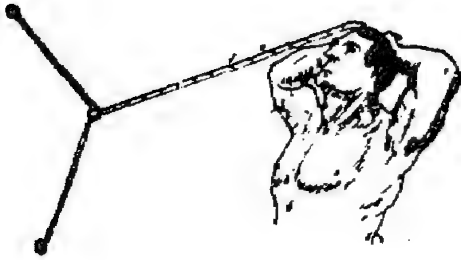
حزام عريض ، وضع هذا الحزام على رأسك ثم حرك رأسك من أسفل إلى أعلى ما أمكن انظر (شكل - ٤٩)



(شكل - ٤٩)

هذا التمرين عقيم الحركة لا يترن إلا عضلات الرقبة الخلفية فقط .

بالمطاط - مثبتا - (١)

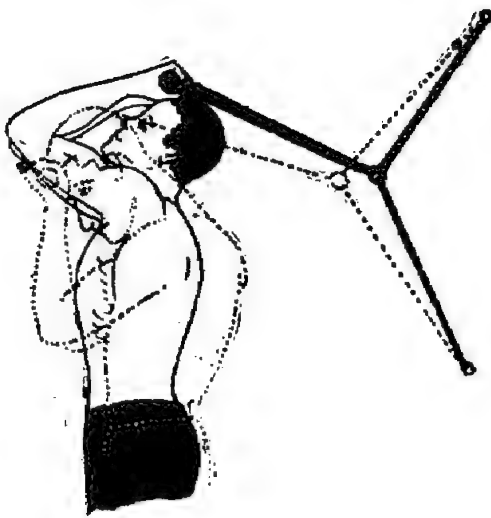


(شكل - ٥٠)

(٦) ثبت مطاطا في حائط ثم واجه المطاط واقبض بيديك على طرفيه واجذبه إلى خلف رأسك (انظر شكل ٥٠)

واجعل إحدى رجليك إلى الامام والأخرى إلى الخلف

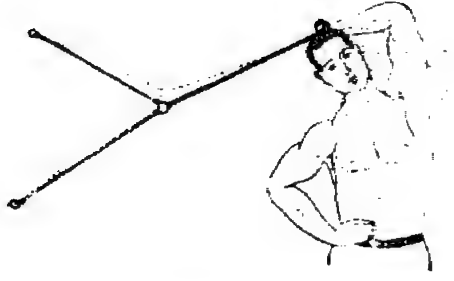
(١) أرجع برقبته إلى الخلف ما أمكن بدون تحريك الجسم وعدم مساعدة اليدين للرقبة كرر ذلك دفعات .



(شكل - ٥١)

(ب) اجعل ظهرك إلى الحائط المثبت به المطاط ، وارفع المطاط فوق جبهتك براحتيك ش (٥١) واجعل إحدى رجليك إلى الامام والأخرى إلى الخلف ثم اهبط برأسك إلى الامام حتى تلمس الذقن الصدر (انظر شكل ٥١)

(١) المثبت في الحائط



(شكل — ٥٢)

(ح) اجعل جنبك الأيسر إلى الحائط المثبت به المطاط ، ثم اقبض على المطاط باليد اليمنى وضعه على صدغك الأيمن واشدد به المطاط ، واليد الأخرى في الخصر والرجلان مفتوحتان جانبا ثم حرك

الرقبة يمنة ويسرة دفعات ثم كرر ذلك باستعمال الجهة الأخرى (انظر شكل ٥٢) .

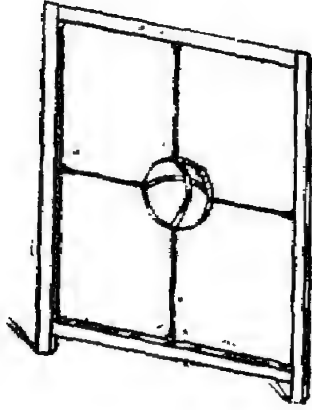
(٧) الجهاز - إطار من الخشب مربع الشكل طول ضلعه نحو متر وعشرين سنتيمترا يقوم رأسيا على قائمتين تفوصان في الأرض بحيث لا يظهر على سطحها إلا المربع .

تتدلى من وسط كل ضلع من أضلاع هذا المربع قطعة من المطاط طولها ٤٥ سنتيمترا وتنتهى أطرافها مجتمعة في طوق من الجلد على مسافات متساوية من دائرة الطوق ، وفي دائرة الطوق شريطان من الجلد أيضا متقابلان على شكل صليب يمنعانه من الانزلاق إلى ماتحت الجهة . ولهذا الطوق قفل (ابريم) بحيث يتسع ويضيق بحسب دائرة الرأس .

التمرين - اركع على يديك وركبتيك وضع رأسك في الجهاز واشدد عليه بالطوق ، ثم حرك الرأس إلى الجهات الأربع ^(٢) انظر شكل (٥٣)

تحذير — احذر دائما أن تفلت قطعة من المطاط من الأطار واختبره دائما قبل التمرين .

(٢) هذا الجهاز يجب أن يوجد في النوادي . وقد فكرت في تبسيطه ليكون في بيت كل رياضي يستفيد به هو وأولاده في تمرين الرقبة ، وذلك بجعل المربع ٦٠ سنتيمترا فقط وقطع المطاط المدلاة ٢٣ سنتيمترا ، على أن يثبت في الحائط بعيدا عنه بمقدار ربع متر مثلا ودو لا يكلف صاحبه كثيرا .



شكل - (٥٣)

وأنى لأستحسن من بين هذه التمارين : التمرين
رقم ١ حرف (ب) وكذلك التمرين رقم ٢ حرف (ا)
لسهولة أدائهما وفائدتهما أن يعتمد أولهما على اليدين
كأداة والثاني على ثقل الرأس ويمكن ممارستها في
أى مكان ويمرنان الرقبة بجميع أجزائها بدون أى
مساعدة خارجية .

تمارين المنكبين



(شكل : ٥٤)

(١) بالانقباض — اقبض على ثقليين بيديك — نحو
أربعة كيلو جرامات — فى كل يد أو على ثقل واحد طويل
المقبض (باربل Bar—Bell) نحو سبعة أو ثمانية كيلو جرامات
وقف معتدلاً ثم أرفع كتفيك فقط إلى أعلى ما أمكن ثم اهبط
بهما ما استطعت بدون تحريك أى عضو آخر انظر شكل (٥٤)

كرر هذا التمرين نحو ثمانى دفعات ثم زد دفعه واحدة أسبوعياً إلى أن تصل
إلى خمس عشرة دفعة ثم زد كل ثقل كيلو جراماً أو زد الثقل الطويل المقبض
كيلو جرامين ثم ابتدء من الدفعات الأولى .



(شكل : ٥٥)

(أى من ثمانى دفعات كل تمرين وزد عليها واحدة
اسبوعياً وهكذا)

(٢) اقبض على ثقليين نحو أربعة كيلو جرامات لكل
يد وقف معتدلاً وحرك كتفيك فى دوائر مبتدئاً من الأمام دفعات
ومن الخلف أخرى . انظر شكل (٥٥) .

كرر هذا التمرين نحو خمس دفعات مبتدئاً من الأمام ثم خمس

مبتدئاً من الخلف إلى أن تصل إلى عشر دفعات لكل اتجاه ، ثم زد كل ثقل كيلو جراماً وابتدىء من الدفعات الأولى .

• وبهذين التمرينين كان يتمرن (جورج هكشمت) وقد كان مشهوراً بضخامة وقوة المنكين . (ولا يعرف المنكين تمارين خاصة بهما وحدهما غير المذكورين) .

وإني لأستحسن هذين التمرينين إذ أنهما عقيمان - وليس فيهما شيء من الأغراء على الاستمرار في ممارستهما . وسأذكر تمرينات أخرى لا تخص المنكين ولكن لهما منها نصيباً كبيراً من التقوية .

تمرينات الكتفين

بالإمالة

(١) اقبض على ثقلين بيديك نحو خمس كيلوجرامات في كل يد - وارفعهما إلى الكتفين حتى ينطبق الساعدان على العضدين والرفقان إلى أسفل (انظر حركات الذراعين صحيفة : ٧٧ شكل ٢٢ ولكن لا تأخذ بالعضلات المتحركة ودفعات التمرين هنالك إذ أن تلك حركات حرة وهذه بالأدوات)

(١) ارفع ذراعيك بالتبادل أو ارفعهما معاً إلى أعلى الرأس مع عدم تحريك الجسم وبقوة الكتفين مع الشيق أثناء الصعود والهبوط أثناء الهبوط .

(ب) ويجوز استعمال ثقل طويل المقبض زنته نحو عشرة كيلو جرامات في رفع الذراعين إلى أعلى مع عدم الميل إلى الخلف ومحاولة ذلك وقبضنا اليدين أو أصابعهما إلى الداخل مواجهة لك . وكذلك وهي إلى الخارج .

(ح) ويجوز أيضاً وضع الثقل الطويل على الكتفين خلف الرقبة (القفا) والصعود به بقوة الذراعين إلى أعلى .

(ملحوظة) حينما يكون الذراعان إلى أعلى حاول مدهما بقوة زيادة في العلو لتمدّد عضلات الجانبين فتزيد الفائدة .

دفعات التمرين: كرر هذا التمرين خمس دفعات بكل ذراع وزد عليها
دفعه واحده أسبوعياً إلى أن تصل إلى خمس عشرة دفعه ثم زد وزن كل ثقل
كيلو جراماً وابتدىء من الدفعات الأولى .

أما الثقل الواحد ذو المقبض الطويل فحاول به ثمانى دفعات ثم زد دفعه أسبوعياً حتى
تصل إلى العشرين ثم زد الثقل كيلوجرامين وابتدىء من الدفعات الأولى كذلك .
وإذا كان الثقل خلف الرقبة فابتدىء به خمس دفعات وزد عليها دفعه
واحده أسبوعياً حتى تصل إلى خمس عشرة دفعه ثم زد الثقل كيلو جراماً
وابتدىء من الدفعات الأولى

العضلات المتحركة الكتفان . المنكبان . العضلة الثلاثية . الظهر .

(٢) اقبض بيديك على ثقل زنته - نحو ثلاثة كيلو جرامات فى كل يد -
وقف معتدلاً مشدود الرجلين .

(١) ارفع ذراعيك على استقامتهما من الأمام إلى أعلى الرأس فى نصف
دائرة أو ارفعهما بالتبادل مع عدم الميل بالجذع إلى الخلف ومع الشيق أثناء
الصعود والزيفر أثناء الهبوط .

(ب) يجوز الصعود باليدين من الجانبين إلى أعلى إما بالتبادل أو برفعهما معاً

(ج) كذلك يمكن أداء هذا التمرين بثقل طويل المقبض زنته - نحو

خمس كيلو جرامات - والصعود بالذراعين مستقيمتين من الأمام إلى أعلى الرأس

دفعات التمرين : حاول فى (١) أو فى (ب) خمس دفعات بكل ذراع ثم

زد دفعه واحده أسبوعياً لكل حتى تصل إلى عشر . ثم زد الثقل الواحد نحو نصف

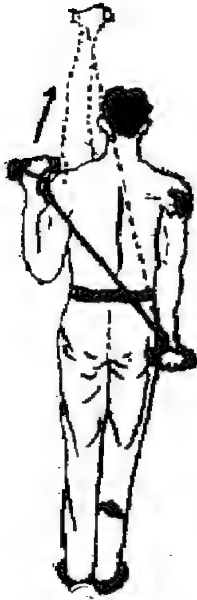
كيلو جرام وابتدىء من الدفعات الأولى وفى (ج) حاول خمس دفعات بالتثقل

الطويل المقبض ثم زد دفعه واحده أسبوعياً حتى تصل إلى خمس عشرة دفعه ثم

زد الثقل كيلو جراماً وابتدىء من الدفعات الأولى .

العضلات المتحركة : الكتفان . المنكباني . الظهر .

المطاط — مائة (١)



(٣) اقبض على المطاط بين يديك ثم اجعله خاف ظهرك وإحدى ذراعيك لاصقه إلى جانبك والذراع الأخرى مثنية الساعد على العضد والرفق إلى أسفل شكل (٥٦) .

امدد اليد التي على الكتف إلى أعلى الرأس دفعات ثم غير الوضع وحاول ذلك باليد الأخرى .

ملاحظة — تختلف قوة المطاط باختلاف أنواعه وجدته

أقدمه فعليك بعمل تجربة شخصية لقياس قوة المطاط ولمعرفة شكل (٥٦)

عدد الدفعات اللازمة لتمرينك حيث لا يمكنني التكهّن بذلك . وهذه هي التجربة :

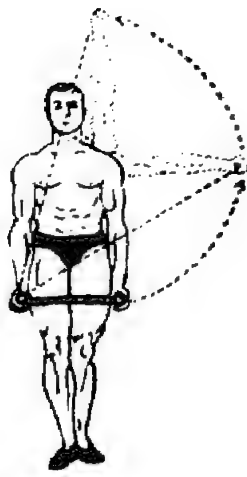
حاول بعدد من المطاط (وحدات) عمل دفعات ما فإذا كان العدد الذي وصلت إليه عشرا دون إجهاد فتكون قد اهتديت إلى عدد الوحدات والمرات اللازمة لك وهي خمس دفعات أي نصف ماقت به في التجربة . ثم زد دفعة أسبوعيا إلى أن تصل إلى خمس عشرة دفعة ثم زد عدد المطاط واحدة وابتدىء من العدد الأول (٥ دفعات)

العضلات المتحركة : الكتفان — المنكباني — الظهر — العضلة الثلاثية .

(٤) اقبض على المطاط بين يديك وقف معتدلا مشدود الفخذين ثم ثبت إحدى اليدين بجوار الفخذ إلى الجانب .

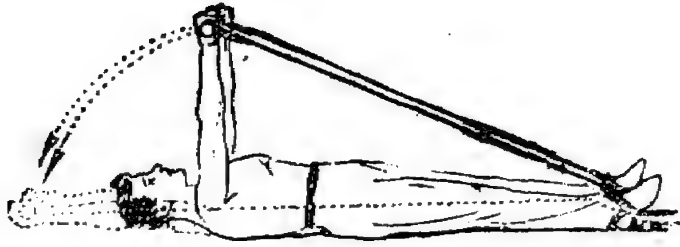
(١) بين اليدين ، غير مثبت في الحائط

اصعد باليد الأخرى على استقامتها من الجانب الآخر إزاء الكتف أو إلى أعلى الرأس انظر شكل (٥٧)



(شكل ٥٧)

دفعات التمرين : كرر هذا التمرين (إزاء الكتف) عشر مرات وزد عليها مرة واحدة أسبوعيا إلى العشرين ثم زد المطاط قوة (واحدة) وابتدىء من الدفعات الأولى . أما إذا كان إلى أعلى الرأس فكرره خمس دفعات وزد دفعة واحدة أسبوعيا إلى أن تصل إلى خمس عشرة دفعة ثم زد المطاط قوة وابتدىء من جديد العضلات المتحركة : الكتفان — المنكب — الظهر .



شكل — (٥٨)

(٥) ضع المطاط في القدمين واقبض عليه بيديك ثم استلق على ظهرك ويداك

ممدودتان إلى أعلى أمام وجهك .

ارجع بهما إلى الخلف حتى تلمس الأرض عند الرأس . مع الشهيق ، وارجع بهما ثانيا مع الزفير إلى أمام وجهك أى إلى الوضع الأول انظر شكل (٥٨) وهذا التمرين من تمارينات (أوجين ساندو) ولكنى لا أستحسنه لضغط الجسم أثناء الاستلقاء على العضلات التى ستقوم بعملها .

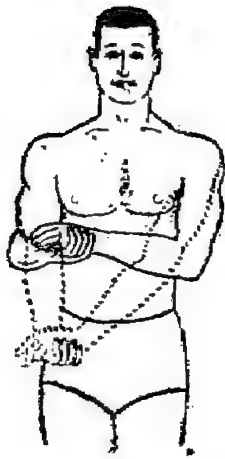
دفعات التمرين : كرر هذا التمرين خمس دفعات أو ستا ثم زد دفعة واحدة أسبوعيا إلى أن تصل إلى خمس عشرة دفعة ، ثم زد المطاط قوة وابتدىء من جديد .

العضلات المتحركة : الكتفان — المنكب — الظهر .

وإني أستحسن من بين هذه التمارين ، التمرين رقم ١ والتمرين رقم ٢ حيث أن الأول يفيد الكتفين من الأمام والثاني يفيد الكتفين من الوسط وهما خير من غيرها إلا أن التغير يحدد الشوق للتمرين .

تمارين العضد

الذراعان للأداة



(شكل ٥٩ — ٥٩)

(١) قف معتدلاً وضع راحتيك إحداها على الأخرى ممدود الذراعين إلى أسفل .

اثن ساعد اليد السفلى على العضد ، مع مقاومة اليد العليا بانضغط إلى أسفل . ثم ارجع إلى الموقف الأول دون مقاومة . كرر هذه الحركة دفعات لا إلى حد الأجهاد .

استبدل اليد العليا بالسفلى ثم حاول هذه الحركة نفسها .^(١) انظر شكل (٥٩)

بالأوتقال



(شكل ٦٠ - ٦٠)

(٢) اقبض على ثقلين — نحو ثلاثة كيلو جرامات — في كل يد وقف معتدلاً .

(١) ضم ساعد إحدى الذراعين إلى عضدها والمرفق إلى أسفل ثم اهبط بساعدها رافعاً ساعد اليد الأخرى وهكذا بالتبادل أو ارفع اليدين معاً بالوضع نفسه وهكذا ، مع عدم الميل إلى الخلف أو الأمام أو إبعاد المرفقين عن الجانبين .

(١) يجوز حسابان هذه الحركة من تمارين العضلة الثلاثية ، إذا كان الضغط من اليد العليا على السفلى مع مقاومة السفلى لها .

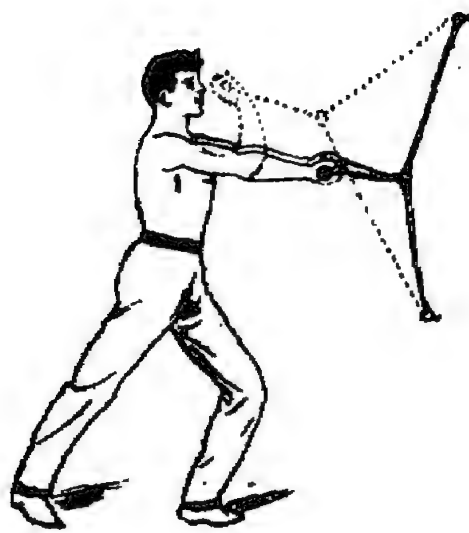
(ب) يجوز أداء هذا التمرين بثقل طويل المقبض - نحو ستة كيلوجرامات - وقبضتا اليدين إلى الداخل وكذلك وهما إلى الخارج ^(١) انظر شكل (٦٠)

ملحوظة - يقوم بعضهم بأداء هذا التمرين منحنيا إلى الأمام أشبه شيء بزواية والذراعان متدليتان بالثقل ، ثم يثنى الساعدين على العضدين . وأرى أنه ليس من الضروري ثني الجذع إلى الأمام أثناء أداء الحركة ، إذ الغرض تحريك العضد سواء أكان بالانحناء أم بالاعتدال فلا داعي إذاً لثني الجذع .

دفعات التمرين : كرر هذا التمرين خمس دفعات ثم زد دفعة واحدة أسبوعيا حتى تصل الدفعات إلى خمس عشرة دفعة ثم زد الثقلين كلا منهما نصف كيلو جرام ، كذلك زد الثقل الطويل المقبض كيلو جراما وارجع في العدد إلى الدفعات الأولى .

بالمطاط - مثبتا -

(٣) واجه المطاط ثم اقبض على طرفيه ويداك ممدودتان إلى الأمام وإحدى قدميك إلى الأمام والأخرى إلى الخلف ليحصل الارتكاز .



شكل - (٦١)

(١) اثن الساعدين حتى تنطبقا على العضدين والمرفقان إلى الأمام - إما بالتبادل بين اليدين وإما بهما معا . انظر شكل (٦١)

(ب) يجوز أن تولى المطاط أحد جانبيك مع فتح الرجلين جانبا و اقبض على المطاط بالذراع المواجهة له والذراع الأخرى في الوسط .

(١) كثير من الرياضيين يعتقدون أن هذا التمرين - وقبضتا اليدين إلى الخارج يحرك العضلة الثلاثية - والحقيقة أنه يحرك العضد والساعد .

اثن الساعد على العضد ، ويظل المرفق في مستوى الكتف ثم حاول ذلك باليد الأخرى .

(٤) ضع المطاط في القدمين واقبض على طرفيه باليدين ، ثم قف معتدلاً وراحتا اليدين إلى الأمام .

اثن الساعدين على العضدين والمرفقان إلى أسفل لا يبعدان عن الجانبين كتمرين رقم ٢ (بالأثقال) .

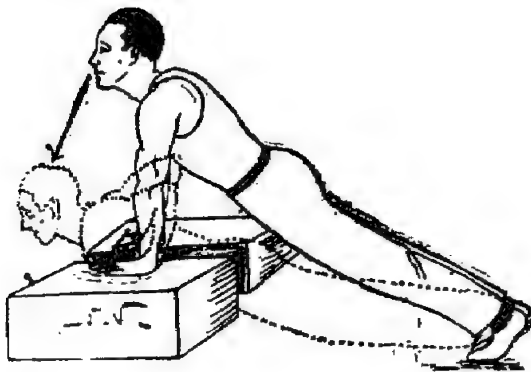
لاتخرج العضلات المتحركة في هذه التمارين عن العضد والساعد فقط ، لذلك لم أدونها بعد كل تمرين كما جرت بذلك العادة في هذا الكتاب . وإني لا أرى مفاضلة بين هذه التمارين وكلها نافع يحقق الغرض المنشود .

تمرينات العضلة الثلاثية

الذراعان بأداة

(١) ارجع إلى تمرينات العضد صحيفة ٥٤ بعنوان (الذراعان كأداة) وراجع هامشها .

الجسم كأداة

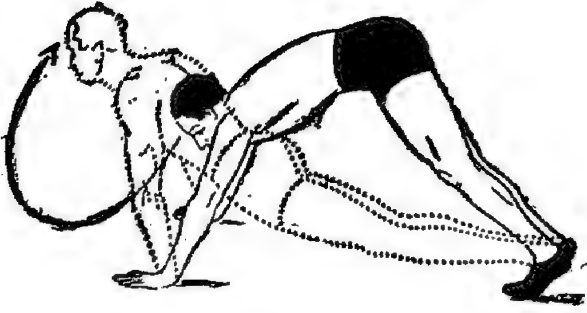


(شكل ٦٢ - شد)

(٢) (١) انظر حركات الذراعين تمرين رقم ٧ (صحيفة ٨٠) فهذا التمرين يقوم فيه الجسم مقام الأثقال (الأدوات) على الذراعين ولكن لزيادة الضغط على العضلات المتحركة في هذا التمرين وبسطها وقبضها كما

يجب ، يمكن أدائه بتركيز اليدين على كرسيين أو صندوقين قليلي الارتفاع والفرجة بينهما قدر سعة الصدر والقدمان على الأرض . انظر شكل (٦٢)

(ب) ارتكبيديك مستقيمتين على الأرض ، ورجلاك مشدودتان على أطراف أصابع القدمين ، والإليتان إلى أعلى جاعلا من جسمك زاوية ، والرأس بين الذراعين ، والفرجة بين القدمين واليدين تبلغ مترا تقريبا .



شكل — (٦٣)

أثن الذراعين واقترَب من الأرض بصدرك متجها إلى الأمام إلى أقصى ما يمكن ثم ارتفع على الذراعين وانسحب إلى الخلف راجعا إلى وضعك الأول انظر شكل (٦٣)

ويجوز أن يؤدي هذا التمرين بعكس ذلك ، بأن تتخذ الوضع المنقوط في الشكل ثم تتقدم بصدرك إلى الأمام بقدر ما يمكن دون ثني الذراعين ثم تثنيهما إلى أن يقارب وجهك الأرض وتنسحب بجسمك إلى الخلف ثم ترتفع على الذراعين كالوضع الأول .^(١)

كرر هذا التمرين دفعات دون إجهاد .

العضلات المتحركة : العضلة الثلاثية — الكتفان — الثديان — البطن —

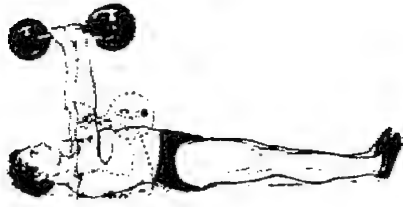
الرجلان .

بالإنقال

(٣) استلق على ظهرك واقبض على ثقل طويل نحو عشرة كيلوجرامات خلف رأسك واسحبه إلى صدرك .

(١) تسمى هذه الحركة « الحركة الهندية » ويقال أن مصارعى الهند يقومون بها نحو ألف دفعة يوميا . ويجوز إضافة هذا التمرين إلى تمرينات الثديين حيث لهما نصيب وفير فيه

امدد ذراعيك إلى أعلى ما استطعت مع الشهيق لزيادة الفائدة . حاول ذلك وقبضتا اليدين متجهتان إليك أى إلى الداخل وكذلك وها إلى الخارج ثم ترفع إلى



(شكل - ٦٤)

أعلى قليلا اهبط بالتقل إلى الصدور وارفعه ثانيا وهكذا (انظر شكل ٦٤) . كان يؤدي هذا التمرين (جورج هكنشمت) الذى سجل رقما قياسا برفعه ثقلا يساوى ٣٦٠ رطلا إنجليزيا أى نحو ١٦٤ كيلو جراما .

دفعات التمرين : كرر هذا التمرين أربع دفعات وقبضتا اليدين إلى الداخل وكذلك وها إلى الخارج وزد دفعة أسبوعيا إلى أن تصل إلى عشر دفعات لكل حركة ثم زد الثقل كيلو جرامين وارجع من الدفعات الأولى^(١)

(٤) قف معتدلا واقبض على ثقليين زنة كل منهما نحو كيلو جرامين فى كل يد ، أو ثقل طويل نحو أربعة كيلو جرامات ثم ارفع الذراعين إلى أعلى الرأس واشدد الفخذين .

اهبط بالساعدين فقط حتى تنطبقا على العضدين والمرفقان إلى أعلى دون تحريكهما إلى الأمام .



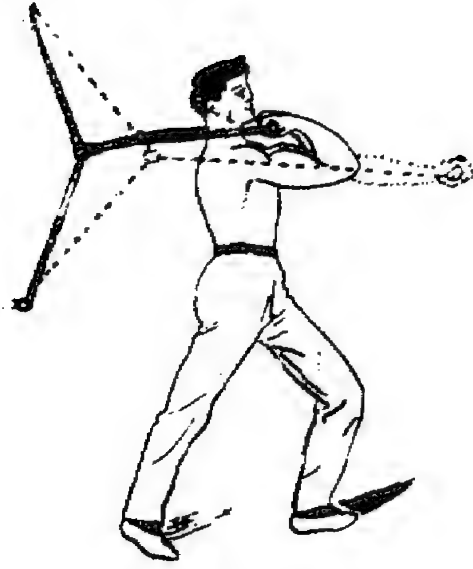
(شكل - ٦٥)

ارتفع ثانيا بالساعدين مع الشهيق والزفير (انظر شكل ٦٥) ويجوز أدائه بتبادل اليدين .

دفعات التمرين : كرر هذا التمرين نحو خمس مرات ثم زد عليها مرة واحدة أسبوعيا إلى أن تصل إلى اثنتى عشرة دفعة ثم زد الثقل الطويل كيلو جراما واحدا . أو الثقليين كلاهما نصف كيلو جرام وابتدىء من جديد .

(١) يجوز إضافة هذا التمرين إلى حركات التدين .

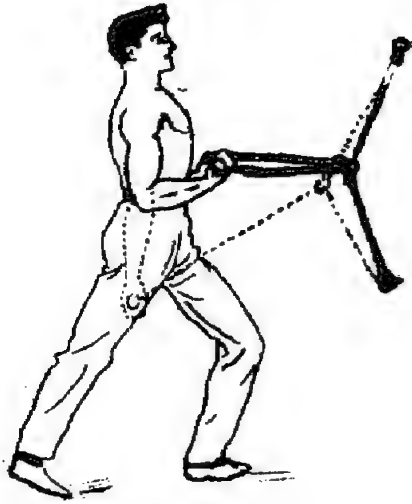
المطاط مثبتا



(شكل - ٦٦)

(٥) ول ظهرك المطاط واقبض على طرفيه وإحدى رجليك إلى الخلف والأخرى إلى الأمام ثم اجعل الساعدين على العضدين والمرفقان إلى الأمام وقبضتا اليدين إما إلى الداخل أو إلى الخارج . امدد الساعدين إلى الأمام حتى تجعل من الذراعين خطا مستقيما ثم اثن الساعدين على العضدين بتناوب الذراعين بهما معا (انظر شكل ٦٦)

(٦) واجه المطاط واقبض على طرفيه بيديك والمرفقان إلى الجانبين والساعدان أفقيان إلى الأمام وراحتا اليدين إما إلى أعلى وإما إلى أسفل وإحدى رجليك إلى الخلف والأخرى إلى الأمام .



(شكل - ٦٧)

اهبط بالساعدين حتى تستقيم الذراعان ثم ارجع بالساعدين إلى الوضع الأول وهكذا (انظر شكل ٦٧)

كرر هذا التمرين دفعات . بتناوب اليدين أو بهما معا^(١)

(١) إنني لا أستحسن هذا التمرين لأنه لا يبسط العضلة الثلاثية كل البسط ولا يقبضها كل القبض ، كذلك عضلات الظهر والعضلة المستنة الكبرى متقلصة طول مدة التمرين في تثبيت المرفقين إلى الجانبين ، ومجهد دون فائدة لها (انظر باب استعمال الأدوات نبذة رقم ٧)

بالمطاط مائلًا

(٧) (١) اقبض على المطاط بين يديك ثم ارفع إحدى الذراعين إلى أعلى واجعل الأخرى مثنية الساعد على العضد والمرفق إلى أسفل .



اهبط بالساعد المثني إلى أسفل دون إبعاد المرفق عن الجانب ثم عد إلى الموقف الأول دفعات . ثم حاول ذلك باليد الأخرى مع عدم تحريك اليد العليا أثناء أداء الحركة باليد السفلى . (انظر شكل ٦٨) .

وكذلك لست أستحسن هذا التمرين للأسباب التي ذكرتها في التمرين السابق . ولكن الأوفق في هذا التمرين أن يكون كالآتي : —

بالمطاط منبسطًا

(ب) ثبت المطاط بمكان مرتفع عوضاً عن الذراع العليا واليد الأخرى في الخصر . ثم اهبط بالذراع المثنية حتى الفخذ .

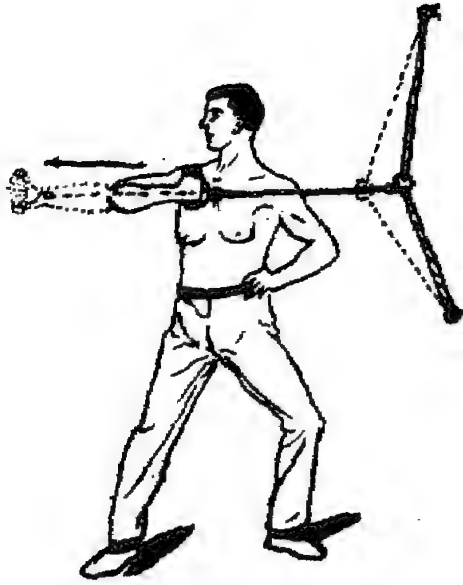
بالمطاط مائلًا

(٨) (١) اقبض على المطاط بين يديك ، ثم قف معتدلاً مشدود الرجلين واليد اليسرى ممدودة جانباً إزاء الكتف واليد اليمنى مثنية الساعد على العضد والمرفق إزاء الكتف .

امدد الساعد المثني على استقامة اليد الأخرى والكتف : كرر ذلك دفعات ثم حاول باليد الأخرى .

وكذلك لست أستحسن هذا التمرين للأسباب السابقة الذكر وإنما يستحسن أن يكون الآتي : —

المطاط - مثبتا -



شكل - (٦٩)

(ب) والى المطاط المثبت بالحائط جانبك الأيسر واقبض عليه بيدك اليمنى واليد اليسرى في الخصر مع فتح الرجلين جانبا . ارفع يدك اليمنى مثنية الساعد على العضد والمرفق إزاء الكتف .

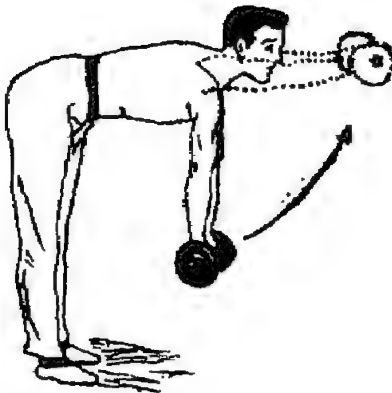
امدد الساعد جانبا على استقامة الكتف دون تحريك المرفق من وضعه . انظر شكل (٦٩)

كرر ذلك دفعات ثم حاول باليد الأخرى .

و أنتى خيرت بين هذه التمرينات لاخترت الخامس أو السابع حرف (ب) أو الثامن حرف (ب) لسهولة وحسن تحريكها للعضلة الثلاثية فقط دون أى إجهاد للعضلات الأخرى .

تمرينات الظهر

بالأثقال



شكل - (٧٠)

١ انظر شكل (٧٠)

الثقل المستعمل فى كل يد ٢ ك . ج . أو ثقل واحد طويل المتقبض زنته ٣ أو ٤ ك . ج . ابدأ التمرين بخمس دفعات ثم زد دفعة واحدة كل خمسة عشر يوما . زد الثقل بعد

هذا ١ ك . ج . لليد الواحدة ، وابدأ من الدفعات الأولى .

المطاط - مبالغا

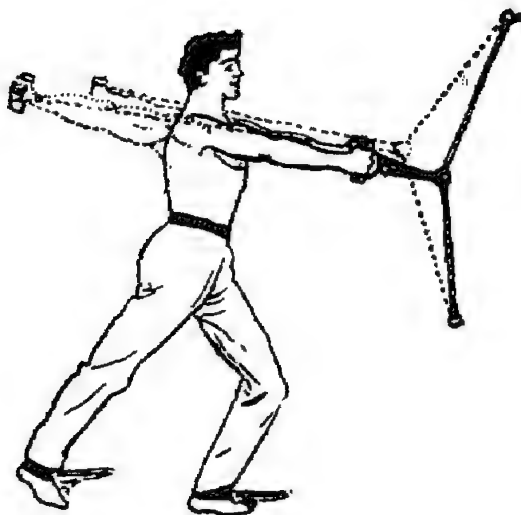
٢ (١) خذ المطاط بين يديك وارفع الذراعين به إلى الأمام إزاء الكتفين ارجع الذراعين إلى الوراء - في خط مستقيم مع الكتفين - في شهيقي ، ثم إلى الأمام في زفير . (الخطأ الشائع في هذا التمرين هو الانحناء إلى الخلف والأمام أثناء أداء التمرين) .

(ب) خذ المطاط بين يديك وانحن بالجذع إلى الأمام وذراعاك مشدودتان إلى أسفل .

ارفعهما به من الجانبين على استقامة الكتفين . ويجوز ضمهما إلى الأمام وهما في هذا الوضع والمهبط بهما إلى أسفل .

المطاط - مثبتا

(ح) واجه المطاط واقبض على طرفيه بيديك وإحدى الرجلين إلى الأمام والأخرى إلى الخلف .



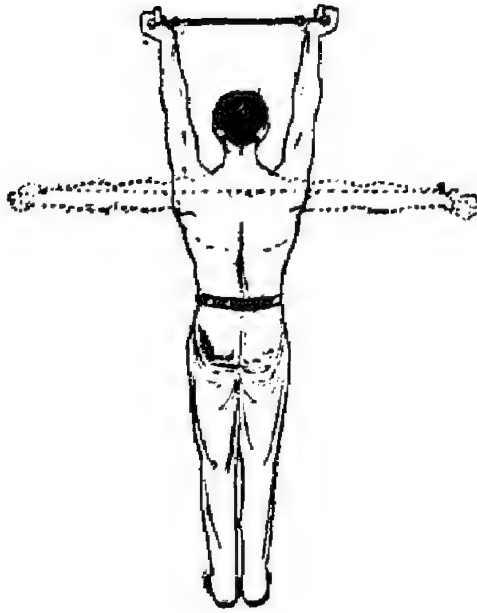
(شكل - ٧١)

الذراعان في هذا التمرين تمتدان حتى استقامة الكتفين أو إلى الخلف قليلا مع الشهيقي والرجوع بهما إلى الوضع الأول مع الزفير . انظر شكل ٧١ يؤدي هذا التمرين خمس مرات ويزاد عليها مرة كل أسبوع إلى أن تصل إلى خمس عشرة دفعة ، ثم يقوى المطاط ^(١) بعد ذلك ويُرجع إلى خمس دفعات وهكذا .

(١) يقوى المطاط المثبت في الحائط بالبعد عنه

العضلات المتحركة : — الظهر — الكتفان من الخلف —
المنكببان (١)

بالمطاط — مالمصا



٣ — (١) قف معتدلا مشدود
القبضين ، قابضا على المطاط بين يديك
أعلى الرأس .

اهبط بالذراعين ممدودتين من
الجانبين حتى تكونا إزاء الكتفين مع
مرور المطاط دفعات أمام الوجه
ودفعات خلف الرقبة مع الشيق ثم
ارتفع بالذراعين إلى أعلى ثانيا مع
الزفير انظر شكل (٧٢)

شكل — (٧٢)

(ب) اقبض على المطاط بين يديك وارفعهما إلى أعلى الرأس ثم انحن بجذعك
إلى الأمام (زاوية)

ارجع باليدين إلى الخلف حتى إزاء الكتفين كجناحي الطير أثناء طيرانه مع
مرور المطاط أمام الوجه أو خلف الرقبة .

حاول إحدى هذه الحركات نحو خمس دفعات أو ست ثم زد دفعة أسبوعيا
حتى تصل إلى خمس عشرة دفعة ثم زد قوة المطاط وارجع إلى العدد الأول .

العضلات المتحركة : الظهر . العضلة المسننة الكبرى . كذلك تتقاص
العضلة الثلاثية في مد الذراعين فقط وأشار إلى ذلك حيث أن بعض الرياضيين
يحسبها من العضلات المتحركة في مثل هذا التمرين .

(١) لم نذكر العضلة الثلاثية بين العضلات المتحركة هنا لأنها ثابتة التقلص
في مد الذراعين ، ولا تستفيد من هذا التمرين

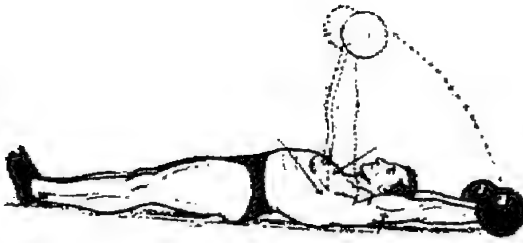
وأستحسن من بين هذه التمرينات : التمرين رقم ٢ حرف (أ) حيث لا فائدة من الانحناء كما في (ب) في التمرين نفسه ولا بأس بالتمرينات الأخرى حيث كلها سهلة شائعة .

تمرينات العضلة المسننة الكبرى ^(١)

بالأثقال

(١) الاستعداد للتمرين كما في

شكل (٧٣)



(شكل — ٧٣)

الثقل المستعمل طويل المقبض
وزنه نحو ستة كيلو جرامات .

أرفعه إلى أعلى كما في الشكل أو واصل الحركة إلى الفخذين .

يجب ألا تثني الذراعان ولا يحرك الجسم أو يرتفع عن الأرض أثناء
الحركة . (٢)

دفعات التمرين : — خمس دفعات في أول الأمر ثم زد دفعة واحدة
أسبوعيا إلى أن تصل إلى اثنتي عشرة دفعة أو خمس عشرة ، ثم زد الثقل
كيلو جراما وابتدىء من العدد الأول .

العضلات المتحركة : — العضلة المسننة الكبرى — الثديان . هذا في رفع
الذراعين إلى أعلى فقط .

(١) عضلة كبيرة تحت الإبط للخلف وذات أسنان لذلك سميت المسننة الكبرى

(٢) بهذه الحركة سجل (جورج هكنشمت) رقما قياسيا عالميا بفينا

في ٢ - ٨ - ١٨٩٨ برفعه ٣٣٣ رطلا إنجليزيا أو ما يساوي ١٥١ كيلو جراما تقريبا

أما إذا نزلت بهما حتى الفخذين فالعضلات المتحركة زيادة على الأولى هي :
الكتفان -- المنكببان . الظهر .

يجوز إضافة هذا التمرين إلى حركات التدين حيث يقومان فيه بمجهود كبير



شكل — (٧٤)

(٢) ضع ثقلين زنة الواحد منهما ٣ ك . ج أو ثقلا طويل
المقبض — زنته نحو ثمانية كيلو جرامات — أمامك على
الأرض ، ثم انحن بجذعك الأعلى حيث تُكوّن زاوية كما
في شكل (٧٤)

اقبض على الثقل الواحد والبعد بين اليدين — نحو عشرين سنتيمترا
تقريبا والرجلان مستقيمتان .

ارفع الثقل بثني الذراعين حتى تصل القبضتان إلى رأس الزاوية (عظمتي
الحوض) والمرفقان أثناء ذلك لا ينفرجان عن الجانبين مع ضم لوحى الظهر
أثناء الصعود بالثقل ثم بسطهما أثناء الهبوط به ^(١)

دفعات التمرين : — كما مر في التمرين رقم (١)

العضلات المتحركة : — العضلة المسننة الكبرى — الظهر — المنكببان —
العُضد — الساعد .

٣ — (١) الاستعداد للتمرين كما في شكل (٧٤)

الأثقال المستعملة ثقلان زنة الواحد ٣ ك . ج . في كل يد .

ارجع يديك مستقيمتين إلى الخلف إلى أعلى بقدر المستطاع و ببطء ثم كرر الحركة

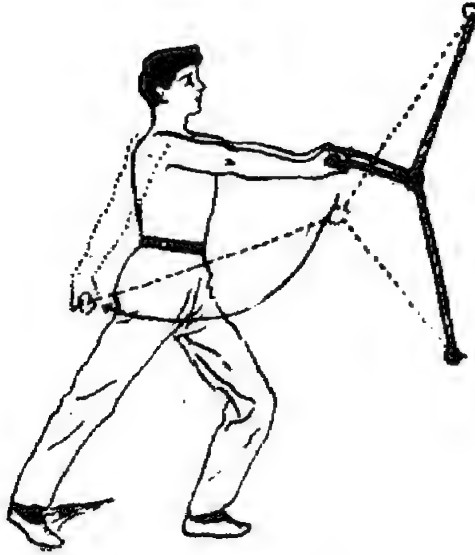
(١) هذا التمرين من مبتكراتى سنة ١٩٢١ وقد نشره السيد نصير البطل العالمى
بعد ذلك بالمانيا حيث أعجب به كل من رآه . وظن كثيرون من هواة الرياضة
المصريين أنه من الخارج والحقيقة أنه كما ذكرت خرج من مصر ولم يدخل إليها .

(ب) يجوز أن يؤدي هذا التمرين بثقل واحد طويل المقبض زنته — نحو ستة كيلو جرامات — على أن يقبض عليه خلف الساقين .

دفعات التمرين : — كما مر في تمرين رقم (١)

العضلات المتحركة : — العضلة المسننة الكبرى — الظهر — المنكب

بالمطاط — مثبتا —



نكّل — (٧٥)

(٤) اقبض على طرفي المطاط

كما في شكل (٧٥)

وارفع يديك إزاء كتفيك إلى الأمام ، وإحدى رجليك إلى الخلف والأخرى إلى الأمام .

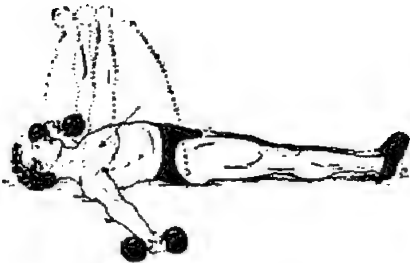
اهبط بيديك مشدودتين إلى

الخلف ما أمكن مارا بالفخذين .

دفعات التمرين : — كرر هذا التمرين عشر مرات ثم زد عليها دفعتين أسبوعياً إلى أن تصل إلى أربع وعشرين دفعة ثم زد المطاط قوة وابتدىء من العدد الأول إنى أستحسن من بين هذه التمرينات التمرين رقم ٢ بالأثقال أو التمرين رقم ٤ بالمطاط لسهولة أدائها وفائدتهما للعضلة المسننة الكبرى .

تمرينات الشدين

بالأثقال



(شكل — ١٧٦)

١ — (١) استلق على ظهرك واقبض

بكل يد على — نحو ثلاثة كيلو جرامات ، ثم

أمدد ذراعيك إزاء الكتفين .

ارفع الذراعين إلى أعلى ببطء مع الزفير حتى تتقابلا دون ثني المرفقين ، ثم

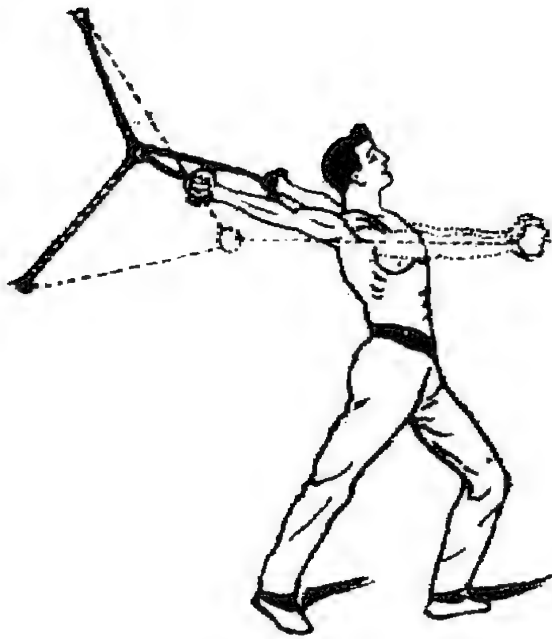
أرجع إلى الوضع الأول مع الشيق . انظر شكل (٧٦)

(ب) استلق على (دكة) لا تتسع إلا لظهرك وأد هذا التمرين نفسه هابطا بذراعيك ما أمكن إلى أسفل . على أن يكون انتقال في كل يد نحو ٢ ك . ج . أرى أن (ب) أحسن فائدة من (١) حيث إنه يبسط عضلات الثديين ويقبضهما إلى نهايتهما .

دفعات التمرين : — كرر هذا التمرين نحو خمس دفعات ثم زد دفعة واحدة أسبوعيا إلى أن تصل إلى اثنتي عشرة دفعة ثم زد كل ثقل نصف كيلو جرام وابتدىء من جديد .

العضلات المتحركة : — الثديان — الكتفان من الأمام

بالمطاط — مثبتا —



(شكل — ٧٧)

٢ — (١) ولّ ظهرك للمطاط واقبض على طرفيه وإحدى رجليك إلى الأمام والأخرى إلى الخلف والذراعان إلى الفخذين مشدودتين أو إلى الخلف قليلا .

أرفعهما إلى الأمام حتى إزاء الكتفين وراحتا الكفين إلى أعلى

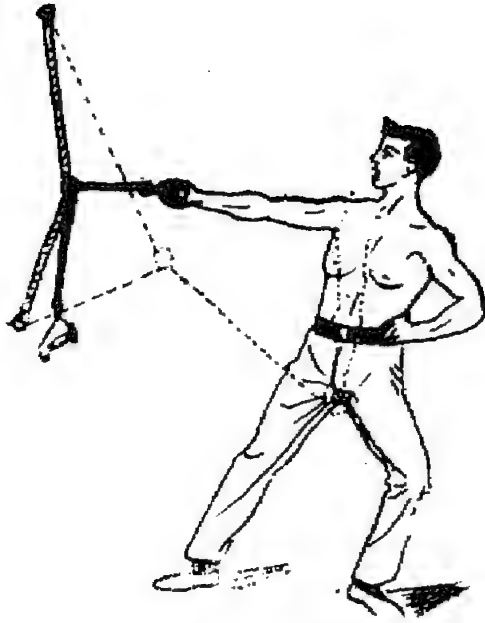
(ب) ولّ ظهرك المطاط كالحركة (١) واجعل ذراعيك في مستوى كتفك إلى الخلف قليلا .

حرك الذراعين إلى الأمام حتى تتلاقيا . انظر شكل (٧٧)

(العضلات المتحركة) (١) الثديان — الكتفان — المنكبان .

(ب) الثديان — والكتفان .

(دفعات التمرين) كرر هذا التمرين عشر مرات ثم زد عليها مرتين أسبوعياً حتى تصل إلى العشرين ثم زد المطاط قوة وارجع إلى العدد الأول .



(شكل — ٧٨)

(٣) قف وجانبك الأيمن للحائط

المثبت به المطاط وخذ أحد

طرفيه بيمنك وضع يسراك في خصرك

والقدمان منفرجتان .

(١) اهبط بيدك اليمنى مشدودة

الذراع إلى الأمام ما أمكن دفعات

ثم حاول ذلك بالذراع الأخرى .

انظر شكل (٧٨) .

ويجوز إضافة هذه الحركة إلى تمرينات العضلة المسننة الكبرى حيث أنها تقوم بمجهود عظيم في أداء هذه الحركة .

(ب) حرك ذراعك المسكة بالمطاط إلى الأمام أفقياً راسماً بها ربع دائرة

ثم حاول ذلك بالذراع الأخرى

(ج) انحن بجذعك الأعلى إلى الأمام زاوية قائمة ويديك ممدودة إزاء كتفك

وبها المطاط .

اهبط بها إلى أسفل حتى توازي رجلتك دفعات ثم حاول ذلك بيدك الأخرى .

(العضلات المتحركة) (١) الثديان — العضلة المسننة الكبرى .

(ب) الثديان . الكتفان من الأمام .

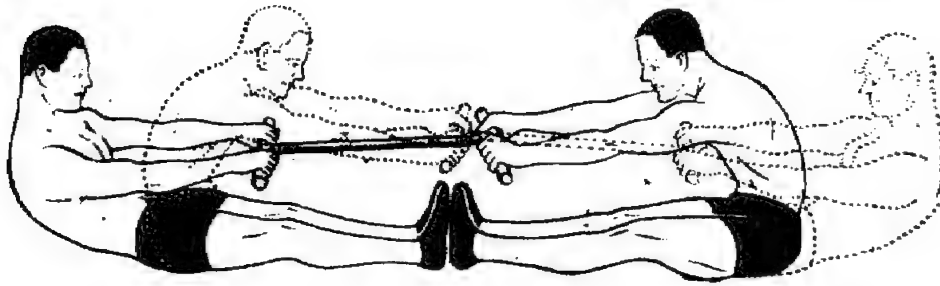
(ج) التديان . الكتفان من الأمام .

وإني لا أرى أوجها المفاضلة بين هذه التمرينات لأنها سهلة شائعة . ولا تشترك فيها كثير من العضلات ماعدا التمرين الثالث حرف (ح) إذ أنه يشير إلى الانحناء إلى الأمام والمقصود بذلك الانحناء هو مجرد التنويع لعدم الملل أو التبرم ، وعدم إجهاد الكتفين من الوسط في رفع الذراع .

تمرينات الوسط

زميل كأداة

- (١) اشترك أنت وزميل لك في أداة هذا التمرين - انظر شكل - ٧٩ -
استعمل منشفة أو حبلا أو قطعة من الخشب بينكما .



(شكل - ٧٩)

تحركا إلى الأمام والخلف مع بعض المقاومة كما يفعل النشاران في حالة اشتراكهما في شق كتلة من الخشب . وكررا ذلك دفعات دون إجهاد .

العضلات المتحركة : - الوسط - السلسلة الفقرية - الفخذان من

الخلف - الإليتان

بالإقبال

(٢) ضع ثقلا طويلا المقبض أمام قدميك على الأرض زنته نحو خمسة وعشرين أو ثلاثين كيلو جراما . وقف معتدلا مشدود الفخذين ثم انحن بجذعك الأعلى إلى الأمام - دون ثني الركبتين - اقبض على الثقل ثم ارجع إلى وقفة الاعتدال أو إلى الخلف قليلا وكرر الحركة مع الشهيق والزفير .

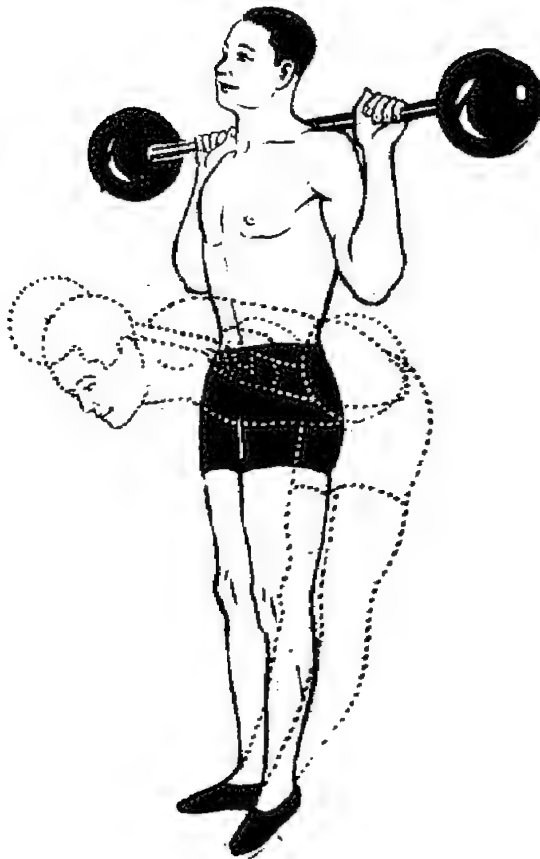
دفعات التمرين : — كرر هذا التمرين خمس دفعات ثم زد دفعتين أسبوعيا إلى أن تصل إلى خمس عشرة دفعة ثم زد الثقل أربعة كيلو جرامات وابتدىء من الدفعات الأولى .

العضلات المتحركة : — الوسط . السلسلة الفقرية . الفخذان من الخلف . الاليتان .

(٣) (١) ارفع يديك ثقلا زنته نحو أربعة كيلو جرامات — إلى أعلى الرأس مضموم الفخذين .

انحن بجذعك إلى الأمام والرأس بين الذراعين وهما على استقامة الجذع حتى تجعل من جسمك زاوية قائمة ثم ارجع ثانيا .

(ب) ويجوز وضع ثقل على المنكبين خلف الرقبة نحو عشرة كيلو جرامات ثم الانحناء إلى الأمام لرسم زاوية قائمة بالجسم كما في تمرين (١) ثم العودة ثانيا (انظر شكل ٨٠)



(شكل - ٨٠)

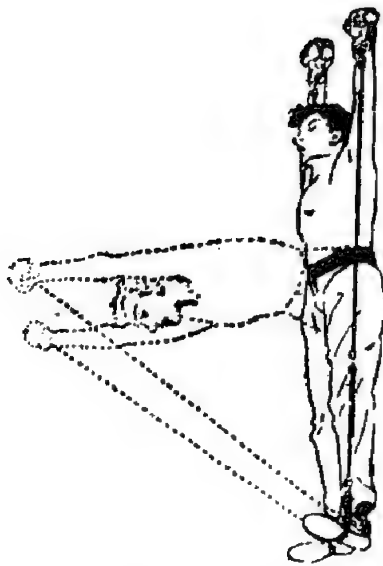
دفعات التمرين : — كرر إحدى هاتين الحركتين خمس دفعات ثم زد عليها دفعة أسبوعيا إلى أن تصل إلى عشر دفعات ثم زد في حركة (١) كيلو جراما واحد فقط أو كيلو جرامين في (ب) وابتدىء من جديد .

العضلات المتحركة : — كسابقه إلا أن الظهر والكتفين في (١) متقلصة ولا تعود عليها فائدة من هذا التمرين .

المطاط ضالسا

(٤) (١) اوثق المطاط بالتقدمين واقبض على طرفيه وارفعهما إلى أعلى الرأس مع الشبيق .

انحن بجذعك حتى ترسم بجسمك زاوية قائمة والرأس بين الذراعين — دون ثنى الركبتين — مع الزفير . ثم ارتفع باليدين والجذع معا إلى أعلى وإلى الخلف قليلاً (انظر شكل — ٨١)



(شكل — ٨١)

(ب) ويجوز أداء هذا التمرين والانسان مستلق على ظهره ولرؤية ذلك مصورا اجعل رأسي شكل ٨١ أفقيا . وهذا من تمرينات « أوجين ساندو » .
(دفعات التمرين) كرر إحدى الحركتين دفعات دون إجهاد .
العضلات المتحركة : — كما في التمرينين السابقين إلا أن الظهر والكتفين متقلصة فقط ولا تعود عليها فائدة .

ملحوظة : لا ننسى أن التجديف من أهم التمرينات التي تقوى الوسط .

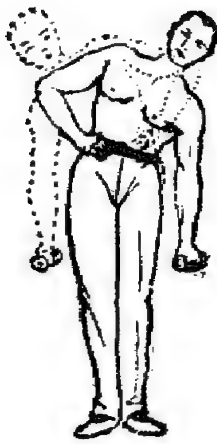
تمرينات الجانبين

بالانقال

(١) (١) اقبض على ثقلين نحو خمس كيلو جرامات في كل يد — وقف معتدلا ، أو افتح الرجلين جانبا . انظر صحيفة (٩١) شكل (٣٩)
انحن إلى اليمين وإلى اليسار بقدر المستطاع دون ثنى الركبتين قطعيا .

(ب) اقبض على ثقل واحد — نحو ثمانية كيلو جرامات — في يد واحدة بدل الثقلين . واليد الأخرى في الوسط .

انحن دفعة إلى اليمين وأخرى إلى اليسار . كرر ذلك والثقل في اليد الأخرى (انظر شكل ٨٢) .



(شكل — ٨٢)

(دفعات التمرين) كرر إحدى الحركتين عشر دفعات إلى الجهتين وزد دفعة أسبوعيا إلى أن تصل إلى أربعة وعشرين دفعة ثم زد الثقل كيلو جرامين أو زد كلا منهما كيلو جراما واحدا وابتدىء من جديد .

(٢) ضع ثقلا بمقبض طويل نحو ثمانية كيلو جرامات على المنكبين خلف الرقبة وقف معتدلا مشدود الرجلين أنظر صحيفة (١٣٢) شكل (٨٠) أو افتح الرجلين جانبا .

انحن دفعة إلى اليمين وأخرى إلى اليسار إلى أقصى ما يمكن دون ثني الركبتين . (دفعات التمرين) كرر هذا التمرين نحو خمس دفعات إلى كل جهة ثم زد دفعة أسبوعيا إلى أن تصل إلى عشر دفعات لكل جانب ثم زد الثقل كيلو جراما واحدا وابتدىء من العدد الأول .

المطاط مثبتا

(٣) اجعل جانبك الأيسر قبل المطاط المثبت بالحائط وقدميك منفرجتين جانبا بقدر أربعين سنتيمترا تقريبا .

خذ المطاط بيمنك مارا بالرأس التي يجب أن تظل على استقامة الجسم دائما كما هو مبين في شكل ٨٣ ويسراك في خصرك .



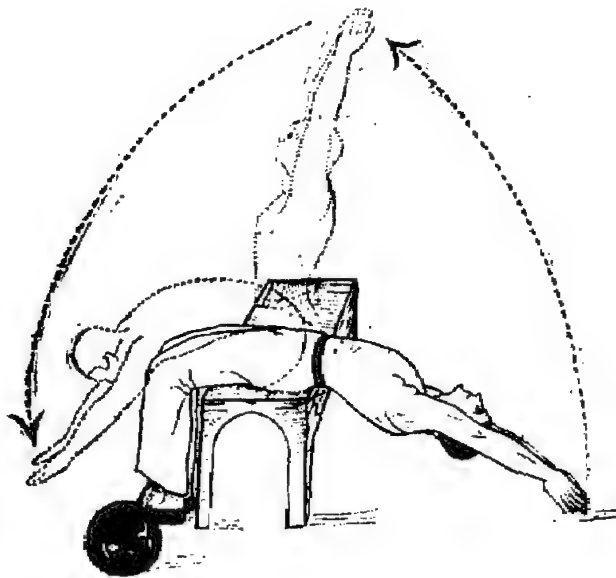
(شكل - ٨٣)

مل إلى اليمين ما استطعت دفعات ، ثم
اعكس الموقف لتحرين جنبك الآخر .
العضلات المتحركة : لا تختلف
العضلات المتحركة في الثلاثة التمرينات . لذلك
ذكرتها أخيرا وهي : الجانبان - العمود
الفقري أو العضلة مقومة الظهر .
وهذه التمرينات الثلاثة فضلا عن
فائدتها للجانبين تساعد على إزالة القبض .

تمرينات البطن

الجسم كالأداة

(١) اجلس على مقعد دون مسند كما في شكل - ٨٤ - والرجلان مثنيتان كما



(شكل - ٨٤)

في الرسم أو مشدودتان ،
واليدان في الخصر .

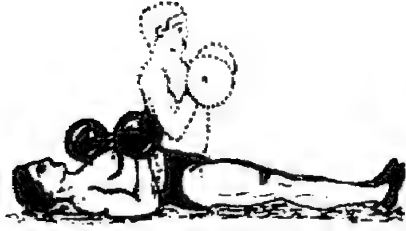
انحن إلى الخلف حتى
تقارب برأسك الأرض ثم
ارجع ثانيا إلى الأمام ما أمكن .
وإذا سهّل عليك ذلك فارفع يديك
إلى أعلى الرأس لتزداد المقاومة .

دفعات التمرين : كرره نحو
خمس دفعات ثم زد دفعة

أسبوعيا إلى أن تصل إلى اثنتي عشرة أو خمس عشرة دفعة .
العضلات المتحركة : البطن . الفخذان . السلسلة الفقرية .

بالأثقال

(٢) اقبض على ثقلين نحو كيلو جرامين في كل يد وثبتهما على الصدر بيديك ، أو استعمل ثقلا طويل المقبض على الصدر أو خلف الرقبة .



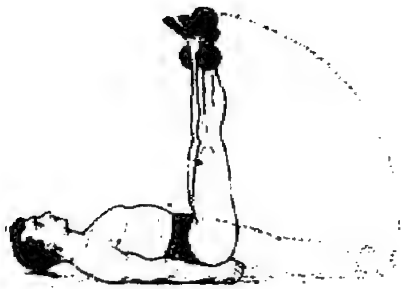
(شكل — ٨٥)

استلق على الأرض ببطء واجلس
ثانياً بجذعك الأعلى دون ثني الركبتين
أورفع القدمين عن الأرض . انظر
شكل (٨٥) .

وإذا وجدت صعوبة في أداء ذلك فضع قدميك تحت جسم يمنع رفعهما
أثناء التمرين .

دفعات التمرين : — كرره خمس دفعات ثم زد دفعة أسبوعياً إلى أن تصل
إلى عشر دفعات ثم زد الثقل الطويل نصف كيلو جرام أو زد كلا الثقلين
ربع كيلو جرام .

العضلات المتحركة : — كسابقه .



(شكل — ٨٦)

(٣) أوثق قدميك بثقلين أو بثقل واحد
طويل المقبض زنته — نحو كيلو جرامين —
بوثاق من نسيج متين ثم استلق على ظهرك .

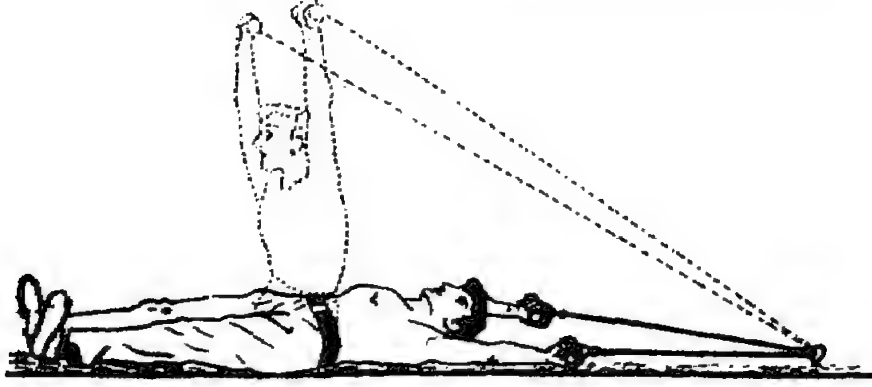
ارفع رجليك على استقامتهما بالأثقال زاوية

قائمة واليدان إزاء الجسم إلى الجانبين . فإذا صعب عليك أداء هذا التمرين فضع
يديك تحت رأسك أو امددهما على استقامتهما إلى الخلف إزاء جانبي الرأس . فإذا
أردت تسهيله أكثر من ذلك فضع يديك تحت ثقل . انظر شكل (٨٦)

دفعات التمرين : — كسابقه .

العضلات المتحركة : — كسابقه .

المطاط — مثبتا في الأرض —



(شكل - ٨٧)

٤ — (١) استلق على ظهرك واقبض على المطاط خلف رأسك بيديك وذراعاك مشدودتان ، وضع قدميك تحت ثقل ما .

اجلس بجذعك الأعلى ورأسك بين ذراعيك . انظر شكل (٨٧) .

(ب) ويجوز أن تستلق على ظهرك جاعلا المطاط في الأرض كما هو ثم تستعمل القدمين مكان اليدين — أى تثبت المطاط في القدمين — واضعا يديك تحت ثقل ما . ويجوز كذلك أدائه بتبادل الرجلين .

دفعات التمرين : — (١) و (ب) موكولة للتمرين دون إجهاد .

العضلات المتحركة : — (١) و (ب) البطن . الفخذان . العمود الفقري .

المستحسن من هذه التمرينات التمرين الأول حيث يحرك عضلات البطن من انقباضها إلى انبساطها كما يجب ، كذلك التمرين الثالث لأنه أقوى من غيره وأجمل وأسهل أداء ، مع العلم بأن التمرينات الأخرى لا بأس بها إلا أنها تحتاج إلى عناية شديدة لضبط حركتها وخصوصا التمرين الرابع بالمطاط فإنه عقيم الحركة .

ملحوظة هامة

يهمل الكثيرون تمرين البطن مع أن فوائده كثيرة فإنه يمنع الترهل

وإكتناز الشحم ، يمنع كذلك تمدد الأحشاء الداخلية وخصوصا المعدة ويساعد على لين الطبيعة ويقوى الأمعاء .

وأكاد أتوسل إلى حضرات العاملين بما فى هذا الكتاب ألا يهملوا تمرين البطن خشية ضياع الفائدة العظيمة منه .

تمارين الأصابع والمعصم والساعد

اليدانية كأداة

(١) اقبض على أصابع يدك اليسرى بيدك اليمنى . كما فى شكل — ٨٨



اثن معصم اليد اليمنى بقوة وبيطء إلى الأمام مع مقاومة اليسرى لها ، ثم حاول ذلك باليد الأخرى .

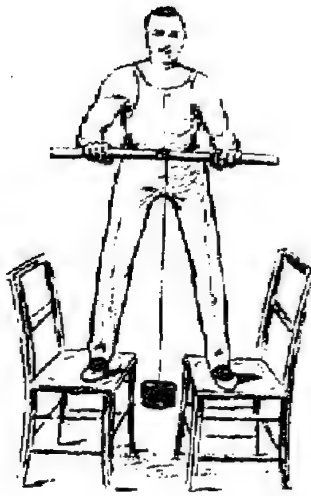
دفعات التمرين : حاول ذلك إلى أن تشعر أن عضلات ساعدك قد تحركت واستفادت ولكن دون إجهاد .

بالأنقال

(٢) (١) خذ عصا لا يزيد سمكها على بوصة ونصف (شكل — ٨٨)

بوصة واثقها من الوسط واربط فى الثقب حبلأ طوله متر أو متر ونصف متر تقريبا حسب طولك أو قصرك ، وعلق فى طرف الحبل ثقلا زنته حوالى ثلاثة كيلو جرامات ثم قف على كرسيين واف (أبرم) العصا بقبضتيك بالتبادل ليلتف الحبل على العصا ويرتفع الثقل إليها ، ثم احلله بنفس الطريقة وبيطء . انظر

شكل — ٨٩ — (١)



(شكل — ٨٩)

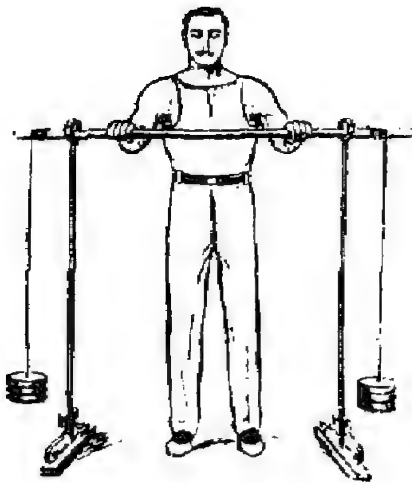
(ب) ويجوز أن تضع العصا على حاملين كما هو
مبين بالشكل ٨٩—(ب) وأن تعلق في كل طرف من
طرفي العصا حبلا منتهيا بثقل زنته — نحو كيلو
جرامين .

حاول ثقه كما سبق .

كان يقوم بهذا التمرين « جورج هكنشمت »
الذي بلغ محيط ساعده ٣٩ سنتيمترا .

(ح) كما يجوز استبدال ثقل واحد بالثقلين يعلق من وسط العصا زنته —

نحو أربعة كيلو جرامات كما في شكل — ٨٩ (ح)



(شكل — ٨٩) ب

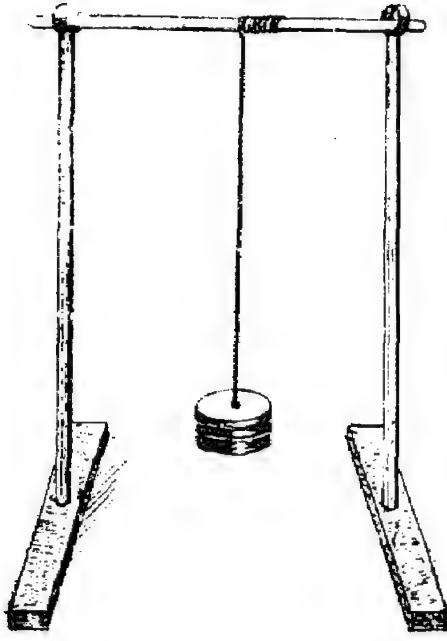
دفعات التمرين : حاول ذلك حتى تشعر
أن عضلات المعصم والساعد والأصابع قد تعبت
ولكن دون إجهاد . وكلما خف عنك التمرين
أضف إلى الثقل الواحد نصف كيلو جرام أو
إلى الثقلين كيلو جراما .

وإني أفضل الحركة (ب) و (ح) على (١)
حيث أنهما لا تحركان غير الساعدين وتوابعهما

من الأصابع والمعصمين . أما (١) فإنه يجهد العضدين والكتفين .

(٣) (١) اقبض على ثقلين أو على ثقل طويل المقبض زنته — نحو ستة

كيلو جرامات ثم قف معتدلا واثن الساعدين قليلا جاعلا راحتي الكفين
إلى أعلى ثم حرك المعصمين من أسفل إلى أعلى دفعات .



انقص من الثقل واجعل راحتي اليدين
إلى أسفل وحاول تحريك المعصمين بنفس
الطريقة .

(ب) اقبض على الثقل أو الثقلين
السابق الذكر واجلس القرفصاء وركز
الساعدين على الفخذين وقبضتا اليدين إلى
الخارج ثم حركهما دفعات وراحتا الكفين
إلى أعلى ودفعات أخرى وراحتا الكفين
إلى أسفل . انظر شكل - ٩٠ -

(شكل - ٨٩ -) ج

(ح) ويجوز محاولة التمرين والساعدان مرتكزان على منضدة صغيرة
ومحاولة تحريك المعصمين وراحتا الكفين إلى أعلى كذلك وراحتا الكفين
إلى أسفل .



دفعات التمرين : كرر إحدى هذه الحركات خمس
دفعات وراحتا الكفين إلى أعلى وخمسا أخرى وراحتا
الكفين إلى أسفل ثم زد دفعتين أسبوعيا إلى أن تصل إلى
خمس عشرة دفعة ثم تدرج في زيادة الأثقال .

المطاط - منبتا -

(شكل - ٩٠ -)

(٤) اقبض على طرفي المطاط وول الحائط ظهرك واجعل

إحدى رجليك إلى الخلف والأخرى إلى الأمام ثم اثن الساعدين على العضدين
والمرقنان إلى أسفل وقبضتا اليدين عند الكتفين وراحتا الكفين إلى الأمام مع
مرور المطاط فوق المنكبين .

حرك المعصمين دفعات وراحتا الكفين إلى الأمام ، ثم اعكس قبضتي
اليدين واجعل راحتي الكفين إلى الخلف وحركهما كذلك . انظر شكل - ٩١ -

المطاط — مالهنا —



(شكل - ٩١)

(٥) اقبض على أحد طرفي المطاط بيدك اليمنى واجعل طرفه الآخر تحت قدمك اليمنى ثم ارتكز بساعدك على منضدة صغيرة واليد اليسرى في الخصر .

حرك المعصم دفعات وراحة الكف إلى أعلى وأخرى وراحة الكف إلى أسفل ثم حاول ذلك باليد اليسرى .

ملحوظاته

(١) توجد تمرينات أخرى للساعد بالمطاط إلا أنها عقيم جدا ولهذا رأيت أن الأنسب عدم ذكرها لهوان شأنها وقلة فائدتها والأغلاط الفنية فيها مكتفيا بما ذكرت .

(ب) توجد أدوات كثيرة خاصة بتقوية الساعد والمعصم والأصابع منها : —
المقبض اللولبي Spring grip على أشكاله المختلفة يعطى معه مصور صغير يساعد على تفهم الحركات التي تؤدي به .

أما استعماله في تمرين أعضاء الجذع الأعلى فإني لا أنصح به ، لأن كل عضو من أعضاء الجذع يُمرّن في حالتي قبض المقبض اللولبي وبسطه والساعد في حركة دائمة من جراء حركة القبض والبسط هذه . فالجذع يميل بكلا الجانبين يمنة ويسرة مع قبض المقبض وبسطه ثم يستريح الجانبان ، وتمرّن الذراعان مع قبض المقبض وبسطه أيضا ثم تستريحان ، وتمرّن الثديان مع حركة القبض والبسط نفسيهما . فتجهد عضلات الساعدين وتتحجر فتعوق سير الدم فيها فيمتنع عنها الغذاء اللازم فتضمحل .

انظر النبذة الرابعة في « استعمال الأدوات »

وفضلا عن ذلك فإن التمرين على هذه الصور وليس بالتقسيم العدل بين أعضاء

الجسم وعضلاته .

وتوجد أداة أسهل من تلك ولا تكاف شيئاً هي قطعة كبيرة من الورق إذا لفت وضغطت وجعل منها كرة صغيرة بقدر ما يمكن كان في ذلك تمرين الأصابع والمعصم والساعد .

ويستعمل بعض الرياضيين لذلك عجينة قوية خاصة ، أو قطعة مستديرة من المطاط اللين يفركا أو يعجنها بين أصابعه دون مساعدة العضد أو العضلة الثلاثية . أو بمساعدتهما فيكون ذلك تمريناً للذراعين أيضاً .

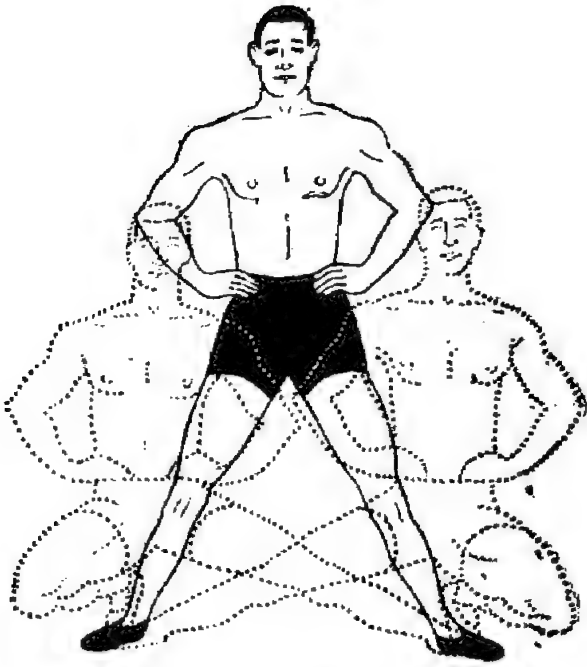
تمارين الفخذين

لا قيمة لقوى الأعضاء ما لم يكن عمادها رجلين قويتين تقومان في بناء الجسم الإنساني مقام الأساس الذي يشترط فيه أن يكون قويا ليحمل عبئاً ثقيلاً من البنيان وإن تطاول إلى عنان السماء .
ومن كانت رجلاه ضعيفتين عن حمله نحيفاً هزيراً ففى عن حمله متروخاً ممتلئاً أضعف .

وهبك عزمت على ممارسة تمارين الرياضة البدنية بفخذين نحيفين وساقين نحيلتين ، فإنك لا تجد من نفسك إقبالاً صحيحاً لضعف عماد الجسم .
يتضح لك جلياً من أول تمرين أن ضعف الساقين والرجلين هو أول عقبة يجب اجتيازها للوصول إلى الرشاقة المنشودة .
وقصارى القول أنه يجب أن تبدأ في تمارينك برجليك فإن قوتها تورث نشاطاً يكون عوناً لك على ممارسة التمارين المختلفة برشاقة وخفة وإقبال .

الجسم لاداة

انظر التمرين الخامس صحيفة (٦٧) في باب التمرينات السويدية إذ يقوم فيه ثقل الجسم مقام الأدوات . ولزيادة الثقل على عضلات الفخذين أكثر مما مرفى التمرين السابق حاول التمرين الآتى : —



(شكل - ٩٢)

(١) الوسط ثابت مع فتح
الرجلين جانباً مسافة أكبر من
المعتاد ، ثم اجعل ثقل جسمك
على الرجل اليمنى واجلس
القرفصاء محملاً جسمك عليها -
وهذا يستدعى ميل الجسم قليلاً
إلى اليمين - ثم انهض على الرجل
اليمنى محملاً ثقل الجسم عليها
أيضاً . وحاول الحركة نفسها

على الرجل اليسرى دفعات ولكن دون إجهاد . انظر شكل (٩٢) .

بالأثقال



(شكل - ٩٣)

٢ - (١) قف معتدلاً وضع ثقلاً على المنكبين
زنته نحو خمسة عشر أو عشرين كيلو جراماً .

ارتفع على المشطين واجلس القرفصاء مع فتح الركبتين
إلى الجانبين معتدلاً الجذع ، ثم انهض مع هبوط العقبين .

(ب) حاول هذا التمرين مع فتح الرجلين جانباً والقدمان

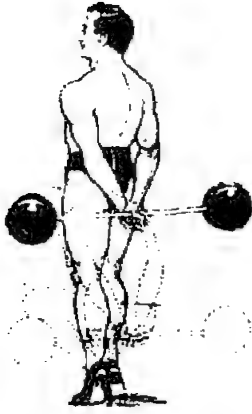
ثابتتان . انظر شكل (٩٣)

دفعات التمرين : - كرر هذا التمرين نحو خمس دفعات ثم زد دفعة

أسبوعياً حتى تصل إلى عشر دفعات ثم زد الثقل كيلو جرامين وابتدىء من
الدفعات الأولى .

العضلات المتحركة : - (١) الفخذان . بطن الساق (ب) الفخذان .

(٣) اقبض من خلف الظهر على ثقل طويل زنته - نحو ثمانية كيلو جرامات أو عشرة - بيديك إحداها فوق الأخرى أو متلاصقتين فوق الإليتين .



ارفع العقبين واجلس القرفصاء مع عدم الميل إلى الأمام بقدر المستطاع . انظر شكل (٩٤) .

دفعات التمرين : — كرر هذا التمرين ثلاث دفعات أو خمساً ثم زد دفعة أسبوعياً إلى أن تصل إلى عشر دفعات ثم زد الثقل كيلو جراماً أو حسب قوتك وابتدىء

(شكل — ٩٤)

من جديد .

العضلات المتحركة : — الفخذ — العضلة ذات الأربعة الرؤوس — بطن الساق .^(١)



شكل - (٩٥)

(٤) استلق على ظهرك وضع ثقلاً عند الرأس زنته - نحو عشرة كيلو جرامات أو خمسة عشر - ثم اسحب به يديك وضعه فوق بطن القدمين باتزان وحذر ، خوف وقوعه على الصدر أو البطن .

ارفع الرجلين ببطء إلى أعلى زاوية قائمة مع الجسم ، ثم ارجع ثانياً بثني الرجلين حتى ينضم الفخذان إلى البطن . انظر شكل (٩٥)

وقد حمل « أرثسكسن » على رجله بهذه الطريقة ما يقرب من ٢٥٠٠ رطلاً إنجليزيا أى ما يساوى ١١٣٤ كيلو جراماً تقريباً .^(٢)

دفعات التمرين : — كرره نحو خمس دفعات ثم زد دفعة أسبوعياً حتى تصل إلى خمس عشرة دفعة ثم زد الثقل كيلو جرامين وابتدىء من العدد الأول

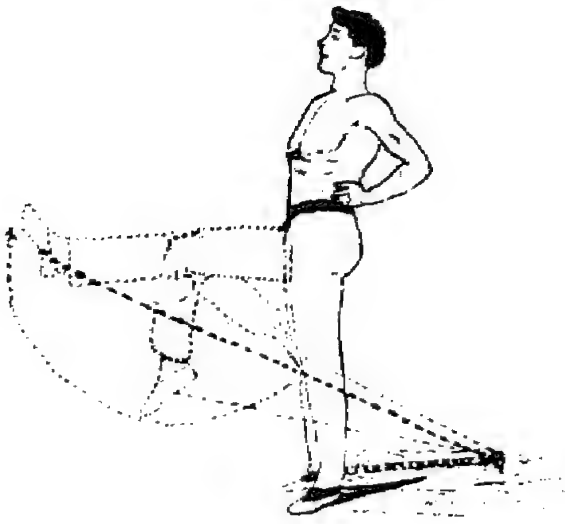
(١) وهو من تمرينات « جورج هكنمشت » مع قليل من التعديل في الثقل والعدد .

(٢) المرجع « The way to live »

العضلات المتحركة : الفخذان - الإليتان ^(١)

بالمطاط - ممتنا -

ول المطاط المثبت بالحائط أو الأرض ظهرك ، وثبت أحد طرفيه بالتقدم اليمنى ،
واليدان في الخصر أو إحداها إلى الجانب ، والأخرى مسندة إلى كرسي للاتزان ،
وارفع الفخذ إلى أعلى والساق مدلاة أو متأخرة إلى الخلف قليلا .



(شكل - ٩٦)

امدد الساق إلى الأمام في خط
مستقيم مع الفخذ ثم اهبط بها
ثانيا . انظر شكل - (٩٦)
دفعات التمرين : كرر
هذه الحركة دفعات بالقدم
اليمنى ثم حاول ذلك بالقدم
اليسرى مع تغيير الموقف .

وإني لا أفرق بين هذه التمرينات من حيث الحسن والفائدة ، ماعدا التمرين
الرابع فإنه يحتاج إلى كثير من العناية والحذر .

وتوجد تمرينات أخرى بالمطاط كثيرة غير المذكورة ، ولكنني أراها غير جيدة
لبطء فائدتها ، ولأنها ضعيفة بالنسبة لكونها حركات للفخذين وهما أقوى عضلات
الجسم إطلاقا لكثرة عملهما منذ الطفولة ، فيجب أن تكون حركاتهما قوية حتى
تشر هذه العضلات الجبارة أنها تقوم بعمل شديد لا كعملها اليومي الضعيف .

(١) وهو من تمرينات « جورج هكنشمت » أيضا مع قليل من التعديل في

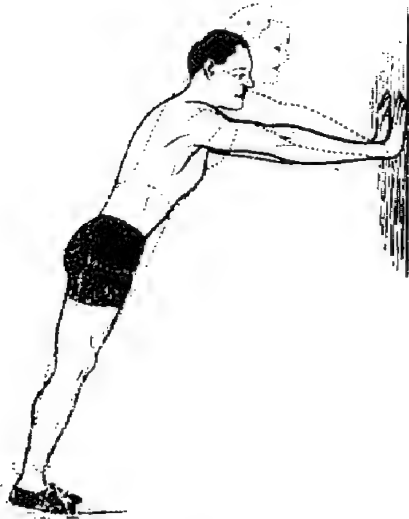
الثقل والعدد

تمريبات بطن الساق

تتحرك عضلات بطن الساق في تمرينات الفخذين ولكنى أتوخى دائمة سرد تمرينات خاصة بكل عضلة أو عضو من أعضاء الجسم حتى تكون الفائدة خاصة لا عن طريق عضو آخر .

الجسم كأداة

١ - (١) قف معتدلاً أو الوسط ثابت مشدود الفخذين مرتفع الصدر .



ارفع العقبين إلى أقصى ما يمكن واهبط ثانياً مع رفع المشطين إلى أعلى والركوز على العقبين بعد الهبوط . فإن لم يمكنك حفظ توازنك فتوكأ بيد واحدة على كرسى بجوارك أو حائط مثلاً (انظر شكل ٩٧) .

(ب) ولزيادة الثقل على عضلات الساقين

يمكنك مواجهة الحائط والابتعاد عنه قدر متر أو أكثر حسب طولك وقدرتك ، والاعتماد عليه بكلتا اليدين

ارتفع على مشطى القدمين ما استطعت واهبط كذلك إلى أقصى ما يمكن حتى يلمس العقبان الأرض أو يكادان . وكلما ابتعدت عن الحائط بالقدمين زاد الثقل على عضلات الساقين .

٢ - قف على شئ عال عن الأرض ككتلة من الخشب أو درجة سلم على أطراف أصابع القدمين .

ارتفع على المشطين ما أمكن واهبط ثانياً ما استطعت كي تنقلص عضلات بطن الساق قبضاً وبسطاً بشدة .

ولزيادة الضغط على عضلات الساقين يمكن الوقوف على قدم واحدة
والأخرى مدلاة أو مثنية انركبة مع الاستناد إلى كرسي أو حائط حتى إذا حصل
الاتزان وأتقنته يمكنك أدائه دون الاستناد إلى شيء ، ثم حاول ذلك بالتقدم
الأخرى . (انظر شكل ٩٨)

بالارتفاع



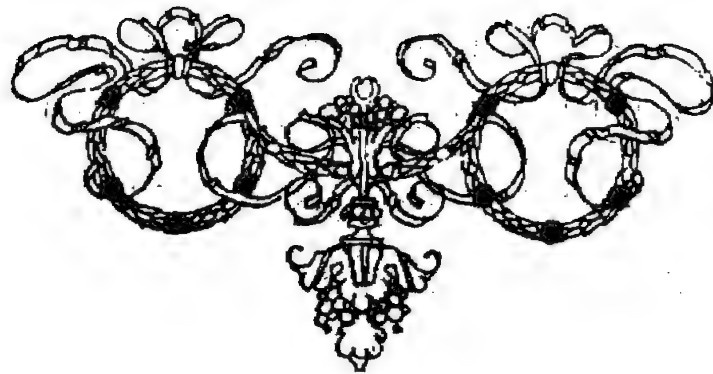
٣ -- ضع ثقلاً على المنكبين خلف الرقبة نحو عشرة كيلو
جرامات وقف على الكتلة أو على الأداة التي خصصت لذلك .
ارفع العقبين مرتكزاً على المشطين فقط إلى أقصى ما يمكن ،
ثم اهبط وحاول ذلك دفعات حتى تشعر بحمارة بطن الساق
ولكن تحاشي الإجهاد

هذه التمرينات مفيدة جداً لعضلة الساق ما عدا رفع المشط
في التمرين الأول فإنه يفيد العضلة القصبية الأمامية للساق .
ولا تنس العدو على أطراف الأصابع والقفز العالي والطويل والحجل كل ذلك
يقوى جميع عضلات الفخذين والساقين إطلاقاً ، وينظم الدورة الدموية خصوصاً
عقب التمرينات السابقة الذ ذكر حيث أنها تدفع الدم إلى الأعضاء المتمرنة دون
الأخرى حتى يأتي دورها ، ولكن بالجرى وبالنط والقفز والحجل يمكن
تنظيم الدورة الدموية لكل الأعضاء .

كلمة

انتهيت من كتابة التمرينات الرياضية بوساطة الأدوات ، وقد نوهت في
آخر كل تمرين بعدد دفعاته ، وأوصيت بالتدرج في زيادة هذه الدفعات ،
وبالتدرج في زيادة الثقل المستعمل في كل .

وليس معنى هذا أننا نحتم هذه الزيادة على كل متروض ، فإن مزاولة
التمرين بدفعاته وبثقله المبدئي وافية بالغرض المطلوب — وإنما قصدنا بهذا تعميم
الفائدة لمن يريد أن يتجاوز الحد المطلوب في تنمية جسمه وتقوية عضلاته — أو
تكون للرياضة غاية عنده هي البطولة في أى نوع ، وفي هذه الحالة تكون مزاولة
التمرينات بالتدرج الذى ذكرناه واجبة كل الوجوب اتقاء ضرر الطفرة الذى ينتج
من الانتقال السريع غير المنتظم .





محمود حسن



تمريبات القوى بالأثقال

لكي يكون هذا الكتاب وافياً مروياً لكل متعش إلى الرياضة البدنية أوردت الفصل التالى وهو تمرينات القوى بالأثقال .

ذلك لأن من الناس من لا يرضيه أن يقف عند حد التمرينات التى أوردناها سابقا والتى تدرجنا فيها بما يناسب الإنسان بين الطفولة والشيخوخة . لأنه قد يجد من نفسه شخصا امتلأت عضلاته وقويت بما مر من التمرينات ، فيرغب فى الاستزادة من القوة العضلية ونمو الجسم . وهو واجد فى الفصل التالى بغيته لما فى تمريناته من عنف مرغوب فيه . وبدهى أننا لهذا السبب قد تخطينا النساء ، فان الطبيعة أرادت أن لا يكون هن فى التمارين الحشنة نصيب .

وتمرينات القوى بالأثقال حركات أو حركة واحدة تقوم بها مجموعة كبيرة من العضلات متأثرة فى الأداء . وهى تشبه — رفع الأثقال الدولى — من بعض الوجوه إلا أنها اختيارية ، وسأسرد منها ما انتقيته لأنه أوفق وأصلح من غيره حيث يحرك جميع العضلات صغيرة وكبيرة على السواء .

وتوجد تمرينات أخرى غير المنتقاة أغفلها لسببين : —

الأول : أن جميع العضلات فيما سأذكر من التمرينات ، تمرن التمرين الكافى على السواء دون إخلال بتناسب توزيع القوة بينها .

الثانى : لأن فى ذكر تمرينات أخرى كثيرة ، اختلاطا على اللاعب لا مبرر له .

وقد راعينا فى هذه التمرينات كما راعينا فى غيرها من التمرينات السابقة وجوب المساواة بين كل عضوين متقابلين ، ونكرر أنه ليس من الرياضة فى

شئ، تمرين أحد العضوين المتقابلين وإهمال الآخر، كتمرين ذراع دون الأخرى مثلا، إذ الواجب أن كل حركة بأحد العضوين المتقابلين يجب أن تؤدى بالأخر حتى تتساوى الأعضاء نموا واتزاناً.

كما أنه لا يستحسن أن تزيد مدة التمرين على نصف ساعة يومياً ثلاث مرات فى الأسبوع.

ولك بعد هذا أن تتخير الناحية الرياضية التى تحب أن تخصص فيها حسب شغفك وميلك وتكوينك الجسمانى، فإن كنت قصيراً مثلاً فلا يحق لك أن تكون ملاكماً، وإن كنت طويلاً فلا تكون رباعاً وهكذا.

قياس الثقل وعدد الدفعات

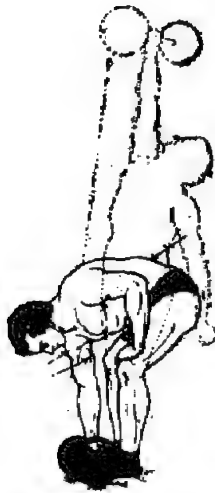
نشاهد بالأسف أن كثيرين من الرياضيين يمرنون مختلف عضلاتهم بثقل واحد وعدد من الدفعات غير مناسب، وفى ذلك مخالفة لأصول التربية البدنية، فهى محاولات غير مجدية، إذ من البدهى أن العضلات فى جسم الإنسان تختلف من حيث القوة والضعف باختلاف حياته اليومية ونظام معيشته، حتى أن الطبيعة نفسها فرقت بين هذه الأعضاء، فجعلت الفخذين مثلاً أقوى فى سواد الناس من العضدين، لأنهما آلتا حمل الجسم من الصغر. لذلك وجب اختيار الثقل والعدد المبدئيين اللذين يجب بهما تمرين أى عضو من أعضاء الجسم. ولاختيارهما يجب اتباع الطريقة الآتية : —

لفرض أننا نريد تمرين الكتفين، فلانتخاب الثقل والعدد المبدئيين اللازمين لذلك يجب مراولة تمرينهما أولاً بأثقال مختلفة متدرجا فيها من الخفيف إلى الثقيل حتى تصل إلى ثقل معين إذا رفعته عشر دفعات ولم تستطع الزيادة عليها دون إجهاد — أى أنك تكون قد وصلت إلى أقصى طاقتك فى حمل هذا

الثقل دون إجهاد — كان هذا الثقل هو الثقل المبدئي المطلوب تمرين الكتفين به ، أما عدد الدفعات فيكون نصف العدد السابق وهو خمس دفعات أو ثلاثا . ولا يشترط أن يكون الثقل المبدئي للفقذين هو نفس الثقل اللازم للكتفين أو العضدين مثلا ، لأن لكل طاقته وقوته كما تقدم . وأظن أنى بهذا التعبير الفنى قد فرقت بين التمرين بالطريقة الرياضية الصحيحة وبين ما يفعله المتمرنون بغيرها ، وقد ذيلت كل تمرين بالارشادات الوافية الخاصة به .

(١) الخطف بيد واحدة

وهو سحب الثقل من الأرض إلى أعلى الرأس على امتداد الذراع دفعة واحدة الاستعداد : — يوضع الثقل الطويل المقبض ^(١) أفقيا على الأرض عاليا فوق مشطى القدمين والفرجة بينهما نحو أربعين سنتيمترا . اقبض على الثقل من الوسط باحدى اليدين مستقيمة تماما وراحتها إلى الخلف ، واليد الأخرى مثنية فوق الركبة للمساعدة أثناء الحركة ، مع ثنى الركبتين قليلا وملاحظة اعتدال الجذع بقدر الإمكان والنظر إلى الأمام .



(شكل - ٩٩)

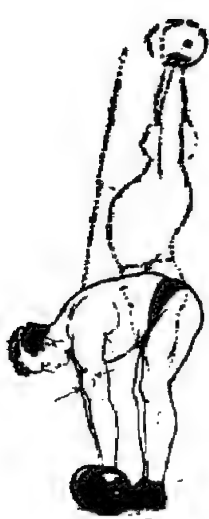
الحركة : — (١) ارفع الثقل بسرعة إلى أعلى ما استطعت مع اعتدال الرجلين ثم اجلس القرفصاء مسرعا فإذا بالثقل مرتقعا على امتداد الذراع ، ثم قف معتدلا . وفي حالة الهبوط إلى الأرض بالثقل يجوز حمله باليدين إذا اقتضت الحال . الرقم القياسي العالمى لهذه الرفة هو ١١٦ كيلو جراما رفعها « شارل ريجولو » البطل العالمى الفرنسى .

(١) لتهيئة الثقل المبدئي انظر « قياس الثقل والعدد »

(ب) اقبض على الثقل وانظر إلى أسفل والجذع منحني إلى الأمام .
 ارفع الثقل دفعة واحدة إلى أعلى دون ثني الركبتين انظر شكل (٩٩) .
 دفعات التمرين : — كرر إحدى الحركتين ثلاث دفعات بكل ذراع وزد
 دفعة كل أسبوعين حتى تصل إلى عشر دفعات ، ثم زد الثقل كيلوجراما وابتدىء
 من الدفعات الأولى .
 العضلات المتحركة : — الساعد — العضد — العضلة الثلاثية — الكتف —
 المنكب — الظهر — العضلة المسننة الكبرى — الوسط — الرجلان .
 هذه العضلات المتحركة تتفاوت فيما تبذل من مجهود ، فلفخذين في هذا التمرين
 منه أوفر نصيب وللعضلة الثلاثية أقله .

(٢) الخطف باليدين ثابت القدمين

الاستعداد : — كما في التمرين السابق غير أن الفرجة بين القدمين ثلاثون
 سنتيمترا وتكون بين اليدين بقدر اتساع الصدر أو تزيد قليلا .
الحركة : — ارفع الثقل بحركة سريعة إلى أعلى الرأس على امتداد الذراعين
 والنظر إلى الأمام انظر شكل (١٠٠) .



(شكل - ١٠٠)

ولك أن تؤديه كحرف (أ) بثني الركبتين أو كحرف (ب) دون ثنيهما كما في التمرين السابق .
 وفي حالة المهبوط بالثقل يكون إلى الصدر ثم إلى الأرض ،
 وتنتهى الرفعة بترك الثقل والوقوف معتدلا .

دفعات التمرين : — كرره أربع دفعات ثم زد دفعة كل
 أسبوعين حتى تصل إلى عشر دفعات ثم ، زد الثقل كيلوجرامين
 وابتدىء من الدفعات الأولى .

المضلات المتحركة : — كما في سابقة .

(٣) الضغط بيد واحدة

وهو رفع الثقل طويل المقبض أو قصيره من الأرض إلى الكتف ثم رفعه ببطء إلى أعلى الرأس على امتداد الذراع دون مساعدة الرجلين ودون الميل أو الأتيان بأي حركة خارجية .

الاستعداد : — ضع الثقل أقبيا على الأرض فوق مشطى القدمين واقبض عليه بيد واحدة من الوسط وراحة الكف إلى الأمام ، واليد الأخرى مثنية فوق الركبة للمساعدة في رفعه إلى الكتف ، ثم بحركة سريعة ارفع الثقل إلى الكتف مع إعطائه جانبك الأيمن إذا كانت الحركة باليد اليمنى أو فاعطه الأيسر إن كانت باليد اليسرى . وذلك لتسهيل الحركة ولتركيز الثقل على الذراع إلى الكتف دون عناء .

وبعضهم يقف الثقل الطويل على أحد طرفيه ويقبض عليه بيد واحدة من الوسط ويجلس القرفصاء ويميل الثقل إلى كتفه حتى يتزن ثم يقف منتصباً .



(شكل — ١٠١)

الحركة : — (١) ضم الساقين مع انفراج بسيط واشددهما واليد الأخرى إزاء الكتف أو في الخصر ثم ارفع الثقل إلى أعلى ببطء بقوة الذراع — دون الميل إلى الجانب الآخر أو الارتفاع على أطراف أصابع القدمين أو المشي أو ثني الركبتين — مع الشيق ثم اهبط به ثانية مع الزفير . انظر شكل (١٠١) (ب) افتح الرجلين جانبا وثبت المرفق على عظمة الحوض ثم انحن بمجذعك إلى الجانب

الآخر بمنتهى البطء والحذر مع ثنى الركبتين حتى يرتكز ساعد اليد الأخرى على
 الفخذ . تجد أن الساعد الحامل للثقل قد بعد عن
 العضد ، ثم اتجه بصدرك إلى الأمام مع المهبوط به إلى
 أسفل ببطء حتى يكاد صدرك يكون بين الركبتين ،
 تجد أن ذراعك الحاملة للثقل أصبحت على امتدادها ،
 وحينئذ يكون من السهل عليك الوقوف معتدلاً .
 انظر شكل (١٠٢) .



(شكل - ١٠٢)

وهذه الحركة تحتاج إلى مرانة طويلة وصبر
 واتزان عظيمين .^(١)

تعليق

إني أفضل الحركة (١) على الحركة (ب) حيث أنها الطريقة التي أعتقد
 صوابها ، ولا يحدث منها ضرر . أما الحركة (ب) فهي مضرّة بالعضلات لطول
 مدة تقلصها ويخشى منها الإلتواء وخصوصاً على العمود الفقري إذ يقوم بمجهود
 شديد من الانحناء والالتواء تحت ثقل عظيم .

وليس الغرض من ألعاب القوى الإجهاد حتى الضرر ، بل الغرض منها
 الصحة والنشاط .

دفعات التمرين : — حاول الحركة (١) ثلاث دفعات من الكتف إلى
 أعلى بكل ذراع وزد دفعة واحدة كل أسبوعين إلى أن تصل إلى عشر دفعات ،
 ثم زد الثقل كيلو جراماً وابتدىء من الدفعات الأولى .

(١) رفع « أرثر سكسن » بهذه الطريقة « Bent-Press » ثقلًا تبلغ زنته
 ٣٧١ رطلاً إنجليزيًا أو مايساوى ٥ و ٦٨ كيلو جراماً ضغطاً واحدًا .

العضلات المتحركة : — في (١) الساعد — العضلة الثلاثية — الكتف — المنكب — الظهر .

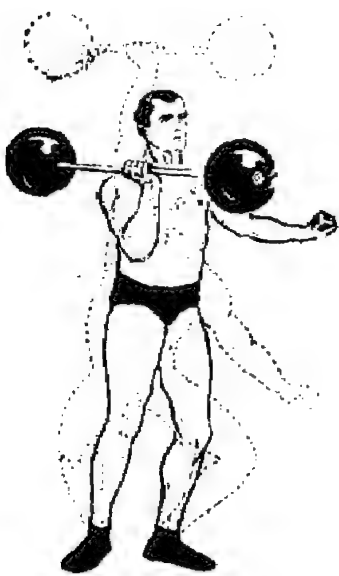
في (ب) الساعد — العضد — العضلة الثلاثية — الكتف — المنكب — الظهر — الوسط — البطن — الجانبان — الفخذان .

(٤) النتر (النظر) بيد واحدة

(١) وهو رفع الثقل من الأرض إلى الكتف بيد واحدة ثم رفعه إلى أعلى الرأس نترًا دون لمس الثقل للكتف .

(ب) وقف الثقل الطويل على أحد طرفيه ثم جلوس القرفصاء وإمالة الثقل إلى الكتف حتى يتزن والقيام به واقفا ثم النتر إلى أعلى الرأس دون لمس الثقل للكتف .

الاستعداد : — انظر الاستعداد صحيفة رقم (١٥٢) الضغط بيد واحدة .



الحركة : — افتح الرجلين جانباً ثم اثن الركبتين قليلاً وبحركة سريعة ما أمكن أنثر الثقل إلى أعلى واثن الركبتين ثانياً بخفة وبسرعة فإذا الثقل مرتفعاً على امتداد الذراع . وهنا يمكنك القيام منتصباً بسهولة بعد أن صار الثقل على امتداد الذراع أعلى الرأس . انظر شكل (١٠٣) .

وتشبه حركة الرجلين في هذا التمرين حركة

الرجلين في الخطف بيد واحدة أو باليدين . ويمكنك

استعمال يدك الأخرى في إنزال الثقل إلى الصدر ثم إلى الأرض .

دفعات التمرين : — حاول تكرار هذا التمرين ثلثا إلى أعلى الرأس ثلاث دفعات بكل ذراع ثم زد دفعة واحدة أسبوعيا إلى أن تصل إلى عشر دفعات ثم زد الثقل كيلوجراما وابتدىء من الدفعات الأولى .

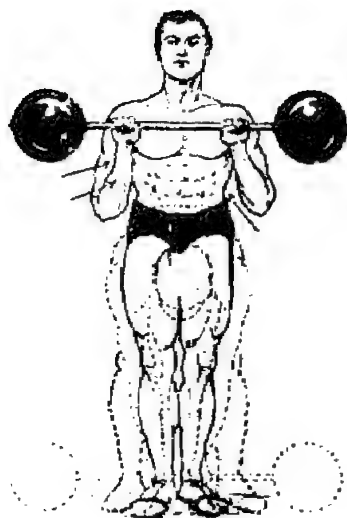
العضلات المتحركة : — العضلة الثلاثية — الكتف — المنكب — الظهر — الرجلان .

(٥) السحب إلى الصدر باليدين مع تثبيت القدمين

وهو رفع الثقل الطويل القبض من الأرض إلى أعلى الصدر دفعة واحدة .
(١) بثني الركبتين أو (ب) بضم القدمين وشد الفخذين .

الاستعداد : — يوضع الثقل أفقيا على الأرض فوق مشطى القدمين والفرجة بينهما نحو ٣٠ سنتيمترا تقريبا أو مضموم الساقين .

الحركة : — (١) أقبض على الثقل باليدين مشدودتين والفرجة بينهما تساوي اتساع الصدر أو أكثر قليلا ثم ارفع الثقل إلى الصدر بسرعة مع ثني الركبتين قليلا حتى يستوى الثقل على الصدر فيسهل بعد ذلك الوقوف معتدلا .



(شكل — ١٠٤)

(ب) يجوز رفع الثقل إلى الصدر دفعة واحدة دون ثني الركبتين قطعيا . انظر شكل (١٠٤) .

ويجب أن يؤدي هذا التمرين دفعات وقبضتا اليدين إلى الداخل ودفعات أخرى وقبضتا اليدين إلى الخارج .

دفعات التمرين : — كرر الحركة (١) أو (ب) دفتين وقبضتا اليدين إلى الداخل ودفتين وقبضتا

اليدين إلى الخارج وزد دفعة كل أسبوعين لكل منهما إلى أن تصل إلى سبع دفعات ثم زد الثقل كيلو جرامين وابتدىء من الدفعات الأولى .

العضلات المتحركة : — الساعدان — العضدان — الكتفان — المنكب —
الظهر — العضلة المسننة الكبرى — الوسط . والرجلان في الحركة (١) .

(٦) الضغط باليدين

وهو رفع الثقل من أعلى الصدر إلى أعلى امتداد الذراعين ضغطا باليدين .
انظر صحيفة رقم (١١٢) تمرينات الكتفين التمرين الأول حرف (ب) :
دفعات التمرين : — حاول هذا التمرين خمس دفعات وزد دفعة كلما
أمكنك ذلك مع ملاحظة عدم تخطى عدد الدفعات إلا مع التدرج في هواده
حتى تصل إلى عشر دفعات ثم زد الثقل من كيلوجرام إلى كيلوجرامين وابتدىء
من الدفعات الأولى .

ويجب أن تكون الحركة وقبضتا اليدين إلى الداخل مثلها وهما إلى الخارج

(٧) النتر باليدين مع تثبيت القدمين

وهو رفع الثقل من الصدر إلى أعلى الرأس على امتداد الذراعين مع ثني
الركبتين دون تحريك القدمين .

الاستعداد : — كما في التمرين رقم (٥)

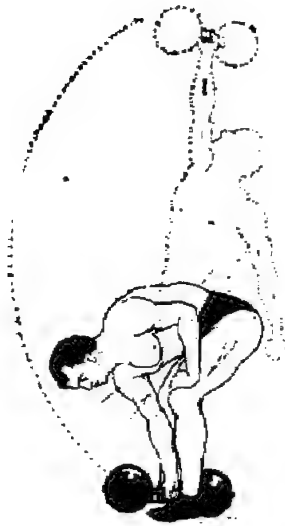
الحركة : — (١) حينما يكون الثقل على الصدر اثن الركبتين قليلا ثم انتر
الثقل إلى أعلى بسرعة وشدة ما أمكن ، ثم اثن الركبتين قليلا فإذا الثقل فوق
الذراعين على امتدادهما ، ثم قف معتدلا .

(ب) يجوز نتر الثقل أو قذفه دفعة واحدة إلى أعلى دون ثني الركبتين
دفعة ثانية بل يكتفى بالثنية الأولى للركبتين وهي ثنية التحفز .

دفعات التمرين : — كرر النتر إلى أعلى ثلاث دفعات وزد دفعة واحدة أسبوعياً إلى أن تصل إلى عشر دفعات ثم زد الثقل كيلو جرامين وابتدىء من الدفعات الأولى .

العضلات المتحركة — العضلات الثلاثيتان — المكبان — الكتفان — الظهر — الرجلان .

(٨) التطويح بيد واحدة



وهو رفع الثقل القصير المقبض من بين القدمين إلى أعلى الرأس على امتداد الذراع دفعة واحدة دون ثنيها .

الاستعداد : — ضع الثقل القصير المقبض بين القدمين كما في شكل (١٠٥) .

مع مراعاة أن يكون الجزء الخلفي للجملة الأمامية عند

أصابع القدمين ، ثم انحن واقبض على الثقل مشدود الذراع . (شكل — ١٠٥)

ولتكن قبضتك أقرب إلى الجملة الأمامية لحفظ توازن الثقل أثناء التطويح الشديد ، واليد الأخرى مثنية على الركبة المساعدة .

الحركة : — (١) ارفع الثقل بسرعة إلى أعلى من الأمام في نصف دائرة ، مع الرجوع والهبوط بثقل الجسم إلى الخلف للموازنة مع الثقل وشدة تطويحه .

(ب) ويجوز تطويح الثقل بين الساقين دفعتين أو ثلاثاً للمساعدة في رفعه ، ولكن يستحسن عدم تطويحه أثناء التمرين إلا دفعة واحدة . وبعضهم لا يبيح وضع اليد الأخرى على الركبة المساعدة .

دفعات التمرين : — كرر هذا التمرين ثلاثاً بكل ذراع وزد دفعة واحدة أسبوعياً حتى تصل إلى عشر دفعات ثم زد الثقل كيلو جراماً وابتدىء من الدفعات الأولى .

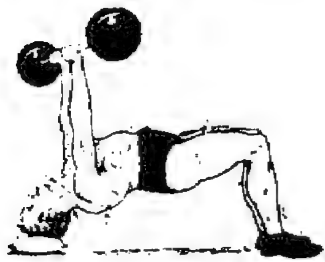
العضلات المتحركة : — الرجلان — العضلة الثلاثية — الوسط — الكتف —
المنكب — الظهر — الساعد .

لفت نظر : — بما أن هذه الحركة تحتاج إلى قوة شديدة في المعصم والساعد
فالأفضل ربط المعصم برباط من سابري (شاش) عرضه ٥ سنتيمترات خوف
الرض والالتواء .

(٩) الاستلقاء في تقوس والضغط باليدين

وهو رفع الجسم عن الأرض في شكل قوس ترتكز على الرأس والقدمين ثم
سحب الثقل إلى الصدر باليدين ورفع به إلى أعلى .

الاستعداد : — استلق على ظهرك وضع وسادة تحت رأسك والصق
عقبك بالإليتين ثم ادفع الأرض بالقدمين واعتمد عليهما وعلى الرأس في رفع
جسمك إلى أعلى بحيث تصير في شكل قوس كما هو واضح في شكل - ١٠٦ -
وهو المعروف عند الرياضيين (بالبو) ثم اسحب الثقل إلى الصدر من خلف الرأس .



الحركة : — ارفع الثقل إلى أعلى مع الشيق
واهبط به إلى صدرك ثم اهبط بجسمك إلى الأرض
مع الزفير .

دفعات التمرين : كرر هذا التمرين خمس (شكل - ١٠٦)

دفعات وزد عليها دفعة واحدة كلما خف عليك أدائه دون إجهاد إلى أن تصل
إلى عشر دفعات ثم زد الثقل كيلو جراما وابتدىء من الدفعات الأولى .

العضلات المتحركة : — الرقبة — الكتفان — الثديان — العضلتان
الثلاثيتان — العضلة مقومة الظهر — البطن — الفخذان .

(١٠) القيام والجلوس على رجل واحدة



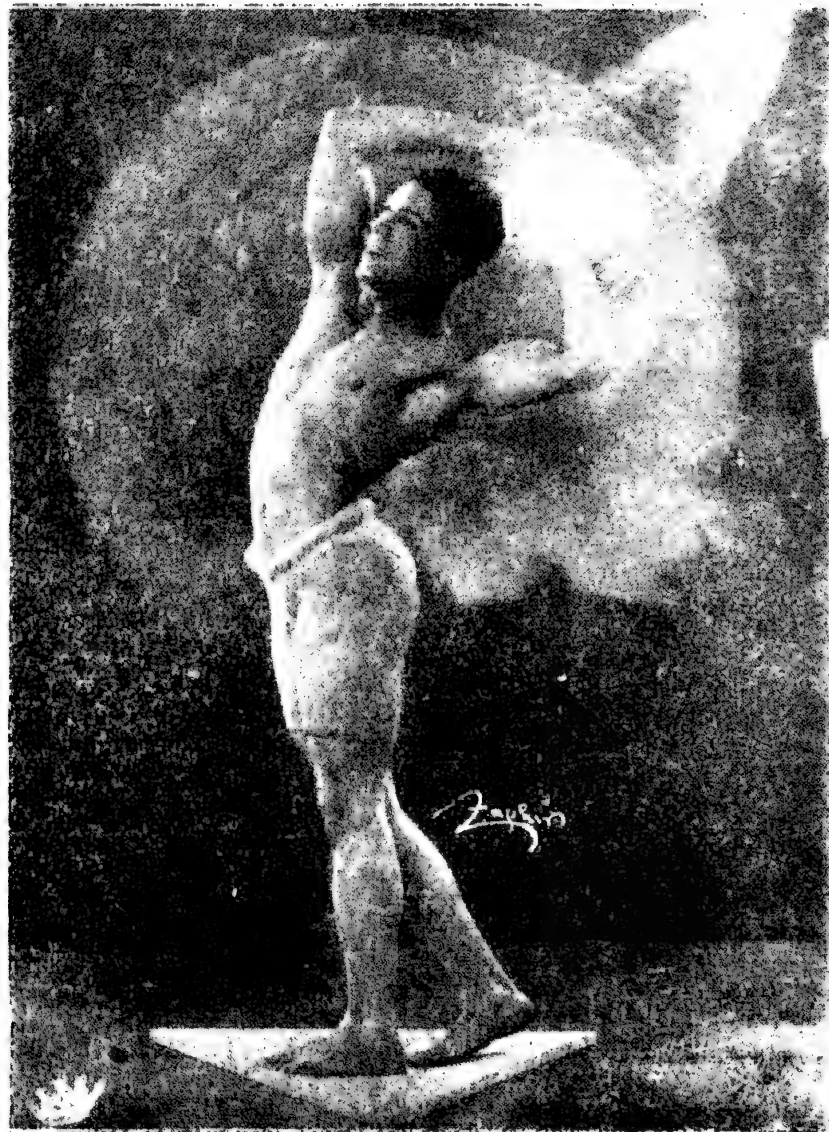
(شكل — ١٠٧)

(١) قف على رجل واحدة والأخرى ممتدة إلى الأمام في خط مستقيم واليدين ممتدتان إلى الأمام في موازاتها ثم اجلس القرفصاء على الرجل الأولى مع الزفير وقف ثانيا مع الشهيق انظر شكل (١٠٧) .

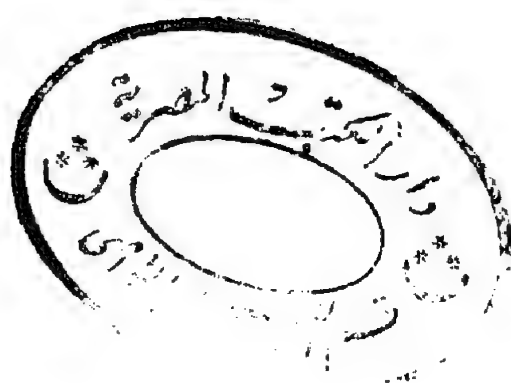
ويجوز الاستناد إلى حائط أو إلى كرسي في أول التمرين حفظا للتوازن حتى تتقن هذه الحركة ثم حاولها دون ذلك .

(ب) اصعد على كرسي أو شيء عال وحاول نفس الحركة (١) ولكن الرجل الأخرى تكون مدلاة أو مثنية الساق إلى الخلف . هذه الحركة تفيد الفخذين وتزيد القدرة على حفظ التوازن . دفعات التمرين : — كرر هذا التمرين دفعات بكل رجل دون إجهاد .





عبد الباقي حسنين



الباب الرابع الألعاب دون أدوات

كان أولى أن يكون وضع هذا الباب عتب باب الألعاب السويدية مباشرة إذا راعينا أصول التبويب فحسب ، ولكن آثرنا الإتيان به هنا حتى يكون القارئ قد ألم من قراءة الفصول السابقة بماهية عضلات الجسم ومراكزها . إذ ينبغي لمن يمارس الألعاب دون أدوات أن يكون له الإلمام التام بحركات عضلات الجسم واتجاهاتها ، حتى لا تختلط عليه هذه الحركات فيرهق عضلاته باختلاف التمارين ، متوها أن في تغيير الحركة تمرينا لعضلات متفرقة في حين أن هذه الحركات المختلفة ربما انصبت على عضلة واحدة ، وفي هذا إرهاق لها ، وانصراف عن تقوية عضلات وإهمال لغيرها .

وسنوفى جميع التمرينات المقبلة حقها من الشرح حتى لا يحدث الخطأ والالتباس . ونمد لهذه التمرينات بالكلمة الآتية : —

من فضل الله عز وجل وإبداءه في خلقه أن جعل لكل عضو من أعضاء الجسم عضلات قابضة وعضلات باسطة ، وعضلات مبعدة وأخرى مقربة . فإذا ثنيت الساق إلى الخلف كانت عضلة الفخذ الخلفية هي القابضة ، وفي هذه الحالة تكون هذه العضلة متقلصة والعضلة الأمامية للفخذ منبسطة ، وإذا مددت رجلك على استقامتها إلى الأمام كانت عضلات الفخذ الأمامية هي الباسطة للساق ، وفي هذه الحالة تكون هي المتقلصة والعضلة الخلفية هي المنبسطة . وإذا نحييت رجلك جانبا فإنما حركتها العضلة المبعدة ، وإذا أردت أن تضمها إلى أختها بشدة فإنما فعلت ذلك العضلة المقربة .

إذا فهمنا هذا اتضحت لنا قاعدة أساسية وهى إمكان اتخاذ كل عضلة أداة لتمرين العضلة المضادة لها بقبض وبسط هذه العضلات بشدة وبطء عند مقاومة الضد دون الحاجة أو الاستعانة بأدوات خارجية ، وتكون النتيجة تنمية العضلات المتضادة وتقويتها بنسبة واحدة متكافئة ، كما تزود فوائد التمارين ويظهر أثرها فى وقت قصير .

وانضرب لذلك مثلا عضلات جزء الذراع الكائن بين المرفق والكتف ، ويتكون من عضلتين : —

(١) العضد — وهو العضلة الأمامية فى الذراع

(٢) العضلة الثلاثية — وهو العضلة الخلفية فيها

فإذا ثبتت الساعد بشدة وفى بطء على العضد وكان المرفق إلى أسفل تحرك العضد بشدة وفى بطء أيضا ، وذلك نتيجة مقاومة العضلة الثلاثية له ، مع أن اليد خالية من أى ثقل . وفى هذه الحركة يكون العضد متقلصا والعضلة الثلاثية منبسطة ويحصل العكس إذا بسطت ذراعك على استقامتها فى شدة وبطء فإن العضلة الثلاثية تنقبض والعضد يقاوم وهذا هو سبب تقلص العضلة الثلاثية بشدة وفى بطء أيضا .

ولا يتم ذلك على وجه الصواب فى الحالة الأولى إلا بتخيل الإنسان أنه يرفع ثقلا عظيما بيده بقوة العضد ، وفى الحالة الثانية عليه أن يتخيل أيضا أنه يضغط جسما أو يحمل ثقل جسمه أو يرفعه بقوة العضلة الثلاثية فقط ، وكذلك يكون الحال فى تمرين باقى العضلات .

وتفضل هذه الطريقة التى نحن بصددناها على طريقة التمرين بالأثقال بكون الثقل المتخيل حملا — رفعا وخفضا — يمكن زيادته وتقصه حسب الإرادة ، فيتبع هذا

التقدم السريع . بخلاف طريقة التمرين بالأثقال الخفيفة التي يكون فيها الثقل محدودا والتقدم بطيئا .

ولأهمية هذه الطريقة عنى أقطاب الرياضة البدنية بها وحذبوها فنشروا أصولها وغذوا الجرائد والمجلات الرياضية بفوائدها ، ووضعوا الكتب فى تفاصيلها فأخذت بها الأمم المتحضرة وفضلتها على غيرها لسهولة ممارستها فى أى مكان وزمان . كما أنها تفضل التمارين بالأثقال الخفيفة أو بالمطاط لأن بها تتمرن العضلات بمنتهى قوتها فى كل دفعة تقوم بها . وهذا لا يتيسر بالأثقال الخفيفة إذ تتمرن كل عضلة بمفردها وبتقل محدود فيبطؤ التقدم كما ذكرنا .

ولا يفوتنى أن أذكر أن « مكسك » الرياضى الألمانى و « لوثر جاليك » الأمريكى وغيرهما من أقطاب الرياضة البدنية يرون أن مجرد تقلص العضلات دون تحريك الأعضاء كاف لتقويتها — كتقلص عضلات الفخذين مثلا دون حركة القيام والجلوس — أو — كتقلص عضلات الذراعين دون ثنى لها أو مد — ولكنى أعارضهم فى ذلك لأن هذا لا يفى بالغرض المطلوب . إذ والحالة هذه لا يكون تقلص العضلات من نهاية البسط إلى نهاية القبض ، كما أن هذا لا يتفق والحركة الطبيعية لهذه الأعضاء وهى قبضها وبسطها بكل قوتها ، وتحريك العضو من المد الممكن إلى الثنى الممكن . فالعداء لا يحسن العدو إذا مارس تمارينه فى حجرة يعدو مكانه ، لأنه لم يحرك أعضائه وعضلاته الحركة الطبيعية للعدو . وهل يتقن السباح فن السباحة إذا مارسه على اليابس متمرنا ؟

وكذلك يمشى الإنسان على رجليه من الصغر إلى الكبر حاملا ثقل جسمه ومع ذلك تبقى رجلاه ضعيفتين إذا لم تقوما بحركات ينشأ عنها قبض وبسط العضلات إلى منتهاهما كما يجب .

لهذا خالفهم ولهذا أرى أنه يجب أن تكون حركات الأعضاء والعضلات

حررة طبيعىة مطلقة من كل قيد متروكا لها العنان إلى آخر ما تستطيع .

أما الطريقة التى نحن بصدددها وهى تمرين كل عضلة قبضا وبسطا بمنتهى ماأوتيت من قوة دون تقلص عضلات أخرى غير المراد تمرينها ، فهى تسيطر الإرادة على كل عضلتين متضادتين وهذا هو الغرض المطلوب .

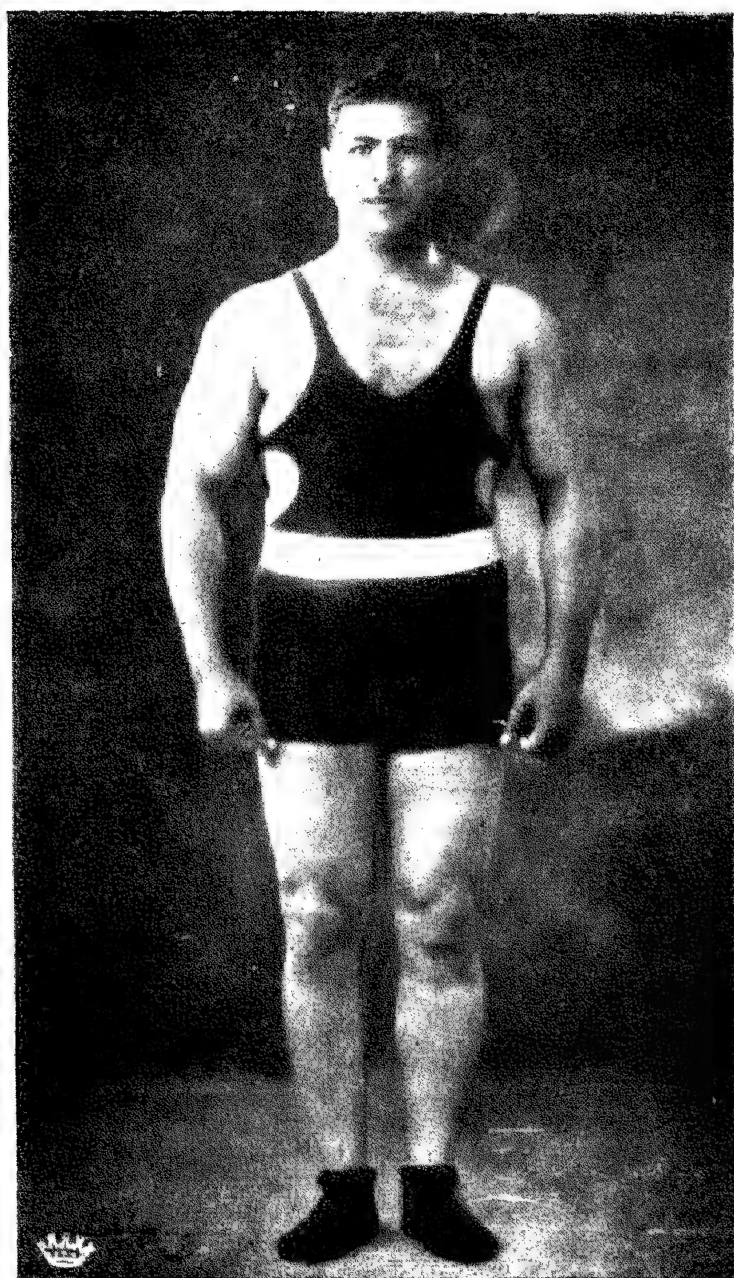
وكما كان التقلص شديدا ازدادت فائدة التمرين ، ، ولو أنه لا بأس بتمرين عضلات عضوين معا إذا أريد ذلك فى آن واحد كالساعد والعضد مثلا بتركيز الإرادة فيهما . ولكنى أرى أن الأوفق عدم تجزئة الإرادة بل وقفها على عضلات عضو واحد إذ المعروف أن قوة الإرادة تضعف إذا تشعبت اتجاهاتها . إلافى بعض تمرينات خاصة تقوم فيها أكثر من عضلة واحدة متآزرة جميعا بأداء هذه التمرينات ، وسنأتى على تمرينات — لعضلة ضد عضلة — وعضلة ضد عضلتين — وعضلتين ضد عضلتين . للإيضاح .

وتجب الراحة (إرخاء العضلات) مدة ثانيتين أو ثلاث ثوان عقب كل دفعة من تمرين — المراد بالدفعة هنا هر مرة تمرين العضلة الواحدة فى حالة انقباضها حتى يعود الدم إلى سيره الطبيعى الأول .

ولأمانع متى استوفى هذا الشرط — شرط الراحة — أن تمرن العضلة المضادة عقب الراحة الأولى ، وفى هذه الحالة تكون دفعة التمرين هى للعضلتين المتضادتين مرة واحدة بينهما راحة . ثم الاسترسال فى التمرين فيخرج الممارس لهذه التمارين نشطا غير مجهد كأنه لم يأت عملا ما .

ويجب ألا تزيد دفعات أى تمرين على عشرين دفعة وألا تقل عن عشر لكل عضلتين متضادتين إحداهما قابضة والأخرى باسطة .

ولاشك بعد هذا الإيضاح فى سهولة أداء التمارين المقبلة على سبيل المثال لأهمية هذه الطريقة وإليك بعضا منها .



محمد الجزار



العنق

تمرّن العنق في اتجاهاته الأربعة . كل عضلتين متضادتين تمرّن إحداها ضد الأخرى . فعضلات الخلف تمرّن ضد عضلات الأمام وعضلات الجانب الأيمن ضد عضلات الجانب الأيسر والعكس بالعكس^(١) . انظر التحذير عند تمرّن الرقبة صحيفة — ١٠٦ —

١ — (أ) الخلف ضد الأمام

(ب) الأمام ضد الخلف

الوضعاد : — قف معتدلاً واليدين مشتبكتان خلف الظهر فوق الإليتين واشددهما إلى أسفل .

(أ) حرك الرقبة بقوة وبطء إلى الخلف ما أمكن مع الشهيق ثم أرخ العضلات مدة ثانيتين . انظر صحيفة — ٧٠ — شكل — ١٢ —

(ب) حرك الرقبة بقوة وبطء إلى الأمام مع الإفراغ (الزفير) ثم أرخ العضلات مدة ثانيتين .

كر ذلك خمس دفعات وزد عليها دفعة واحدة كل أسبوعين أو كلما أمكنك الزيادة مع عدم الإسراع فيها وإلا تضخمت العضلات برغمك ، ثم حاول تحريك الرقبة كذلك إلى كلا الجانبين . انظر صحيفة — ٧٠ — شكل — ١٣ — ولا بأس بتحريك الرقبة يمينا وشمالا في دوائر . انظر صحيفة — ٧١ — شكل

— ١٥ —

(١) نرى الانجليز وهم في مقدمة الأمم التي تعنى بالرياضة البدنية يمرّنون رقابهم بعد انتهاء التمارين اليومية بحركات بسيطة إلى جهاتها الأربع ثم يحرّكونها في دوائر يمينا وشمالا .
دكتور منجى جميسة

٣ - (١) الكتف ضد العضلة المسننة الكبرى

(ب) العضلة المسننة الكبرى ضد الكتف

الاستعداد : - اثن الساعدين على العضدين والمرفقان إلى أسفل . انظر

صحيفة - ٧٧ - شكل - ٢٢ -

(١) تخيل أنك تحمل ثقلا عظيما على يديك . حاول رفعه إلى أعلى الرأس على امتداد الذراعين بشدة وبطء مع الشهيق دون تقلص عضلات أخرى غير عضلة الكتف والعضلة المسننة الكبرى ، وذلك بأن تسلط إرادتك على تحريك العضلات التي أشرنا إليها وإبقاء الأخرى دون حركة فلا تساعد العضلات المتحركة بأي حال . ثم أرخ العضلات مدة ثانيتين أو ثلاث ثوان .

(ب) ارفع ذراعيك إلى أعلى في بساطة . تخيل أنك قابض بهما على مطاط قوى المرونة أو فرع شجرة مثلا وتريد رفع جسمك عن الأرض بقوة العضلة المسننة الكبرى دون تقلص العضد أو أى عضلة أخرى كما سبق . اهبط باليدين حتى الكتفين بشدة وبطء مع الزفير ثم أرخ العضلات (استرح) مدة ثانيتين أو ثلاث ثوان .

ويعجز رفع الذراعين إلى أعلى بشدة وبطء ثم الهبوط بلطف دون مقاومة ، عدة دفعات . ويعجز العكس وهو الصعود بالذراعين بلطف والهبوط بهما بشدة ، وذلك لا يكون إلا في سعة من الوقت تسمح بالعمل بهذه الطريقة .

كرر هذا التمرين عشر دفعات من صعود وهبوط بكل قوة ثم زدها دفعة فدفعة كلما شعرت باحتياج إلى الزيادة حتى تصل إلى عشرين دفعة ثم تأبر عليها . ومع أن بعض العضلات الأخرى الصغيرة تقوم بقسط من هذا المجهود إلا أنه ضعيف لا يعتد به ، كذلك في بقية التمارين المقبلة ولا لزوم للتنوية عن هذه العضلات فيما يلي :

وإليك مثالا لعضلة ضد عضلتين .

٣ - (١) الكتف ضد العضلة المسننة الكبرى والثدى

(ب) العضلة المسننة الكبرى والثدى ضد الكتف

الاستعداد : - قف معتدلا

(١) ارفع الذراعين من الأمام على استقامتهما في نصف دائرة بشدة وبطء حتى أعلى الرأس مع الشهيق ثم أرخ العضلات مدة ثوان .

(ب) اهبط بالذراعين بشدة وبطء بنفس الطريق الذي صعدتا منه في (أ) حتى الاعتدال وإلى الخلف ما أمكن مع الزفير ثم أرخ العضلات بضع ثوان . كرر هذا التمرين عشر دفعات ثم زد دفعة واحدة كل أسبوعين إلى أن تصل إلى عشرين دفعة وهي الرقم النهائي ، ثم تابر عليه دون زيادة .

وإليك مثالا آخر لعضلتين ضد عضلتين تتحرك جميعها مجبرة .

٤ - (١) الكتف والمنكب ضد العضلة المسننة

الكبرى والثدى

(ب) العضلة المسننة الكبرى والثدى ضد الكتف والمنكب

الاستعداد : - قف معتدلا

(١) ارفع الذراعين على استقامتهما من الجانبين بقوة وبطء مع الشهيق حتى أعلى الرأس ثم أرخ العضلات مدة ثانيتين أو ثلاث ثوان

(ب) اهبط بالذراعين مع الزفير على استقامتهما من الجانبين بقوة وبطء واستمر حتى تتقاطع الذراعان ثم أرخ العضلات بضع ثوان . كرر هذا التمرين عشر دفعات وزد دفعة واحدة كل أسبوعين حتى تصل إلى عشرين دفعة .

٥ - (١) الظهر ضد الصدر

(ب) الصدر ضد الظهر

الاستمرار : — قف معتدلاً وامدد ذراعيك إلى الأمام في خط مستقيم متقابل الكفين .

(١) افتح ذراعيك إلى الخلف ما أمكن على استقامتهما بمحاذاة الكتفين ضمناً لوحى الظهر بقوة و ببطء مع الشيق .

(ب) ارجع ذراعيك إلى الأمام مستمراً في الحركة حتى تصل يدك اليمنى إلى الكتف اليسرى ويدك اليسرى إلى كتفك اليمنى مع الزفير . انظر صحيفة — ٧٩ — شكل — ٢٤ — ثم أرخ العضلات مدة ثانيتين أو ثلاث ثوان . كرر هذا التمرين عشر دفعات ثم زد دفعة واحدة كل أسبوعين أو ثلاثة أسابيع الى أن تصل الى عشرين دفعة ثم ثابر على ذلك .

٦ — (١) العضد ضد العضلة الثلاثية

(ب) العضلة الثلاثية ضد العضد

الاستمرار : — قف معتدلاً وراحتا الكفين إلى الأمام .

(١) اثن الساعدين إلى العضدين بشدة و ببطء والمرفقان إلى أسفل مع الشيق . انظر تمرينات العضد صحيفة — ١١٦ — شكل — ٦٠ — ثم أرخ العضلات ثلاث ثوان أو مدة تساوى زمن الحركة .

(ب) اقلب راحتي الكفين إلى الأمام . ثم اهبط بشدة و ببطء بالساعدين إلى أن تستقيم ذراعاك ، مع الزفير ثم أرخ العضلات مدة كسابقه .

ويمكن تحريك العضد والعضلة الثلاثية بأوضاع مختلفة للذراعين . انظر حركات الذراعين صحيفة — ٧٦ — وتمرينات العضد صحيفة — ١١٦ — والعضلة الثلاثية صحيفة — ١١٨ —

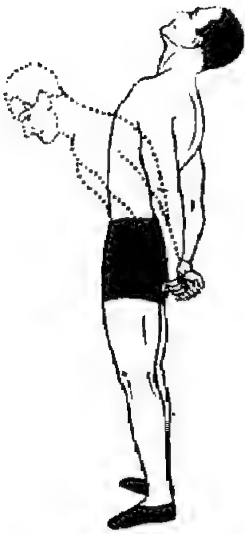
كرر هذا التمرين عشر دفعات صعوداً وهبوطاً وزد دفعة كل أسبوع إلى العشرين .

نتيجة : — كل شيء تسحبه بثني الساعد يقلص العضد ، وكل شيء تدفعه بمد الساعد على استقامة الذراع يحرك العضلة الثلاثية .

٧ — (١) البطن ضد الوسط ^(١)
(ب) الوسط ضد البطن

الاستعداد : — قف معتدلاً — أو معتدلاً واليدين مشبكتان خلف الظهر فوق الإليتين .

(١) قلص عضلات البطن بشدة وبطء مع انحناء الجزء الأعلى من صدرك دون ثني الجذع كما هو ظاهر في شكل — ١٠٨ — مع الزفير ثم أرخ العضلات مدة تساوى زمن الحركة وذلك لا يكون إلا باعتدال القامة .



(ب) ارجع بصدرك بقوة وبطء إلى الخلف ما أمكن والنظر إلى أعلى مع الشهيق ثم أرخ العضلات مدة تساوى زمن الحركة باعتدال القامة .

كرر هذا التمرين عشر دفعات ثم زد دفعة كلما وجدت (شكل — ١٠٨)

لزوما لذلك مع عدم الإسراع في الزيادة حتى تصل إلى عشرين دفعة .

٨ — (١) الجانب الأيمن ضد الجانب الأيسر
(ب) الجانب الأيسر ضد الجانب الأيمن

الاستعداد : — قف معتدلاً — أو الوسط ثابت معتدل الرجلين مشدودهما .

(١) انحن بجذعك العلوى إلى الجانب الأيمن بشدة وبطء مع التنفس الطبيعى ثم أرخ العضلات مدة ثانيتين أو ثلاث ثوان . انظر حركات الجانبين صحيفة — ٩١ — شكل — ٣٩ — و — ٤٠ — وتمارين الجانبين صحيفة — ١٣٤ — شكل — ٨٢ —

(١) نعى بالوسط هنا العضلة مقومة الظهر .

(ب) انحن بجذعك العلوى إلى الجانب الأيسر كما فعلت بجانبك الأيمن ثم أرخ العضلات مدة كالسابقة .

كرر هذا التمرين عشر دفعات ثم زد دفعة فدفعة حتى تصل إلى خمس عشرة دفعة ، ولا لزوم للزيادة أكثر من ذلك حيث إن عضلات الجانبين جزء من عضلات البطن وقد سبق تمرينها إلا بعض عضلات صغيرة تستفيد من حركة الجانبين فلا مبرر لإجهاد عضلات البطن أكثر مما سبق .

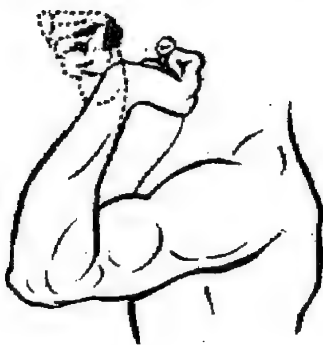
عضلات الساعد

٩ - (١) الأمامية ضد الخلفية

(ب) الخلفية ضد الأمامية

الاستعداد : — قف معتدلاً مقبوض الأصابع وساعداك بجانبك ، أو مثني الساعدين إلى الأمام وراحتا الكفين إلى أعلى — أو مثني الساعدين على العضدين والرفقان إلى أسفل وقبضتا اليدين إلى الأمام .

(١) إثن المعصم جهة الساعد من الأمام بقوة وبطء مع الشهيق . انظر شكل — ١٠٩ — ثم أرخ العضلات مدة تساوى مدة التقلص .



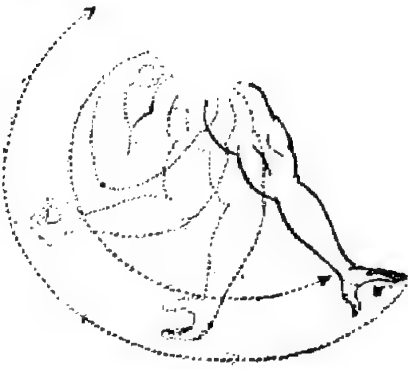
(شكل — ١٠٩)

(ب) اثن المعصم إلى الجهة المضادة للأولى بشدة وبطء ثم أرخ العضلات مدة تساوى مدة التقلص .

كرر هذا التمرين دفعات حتى تشعر بأن العضلات قد تعبت دون إجهاد .

ويمكن تحريك المعصم إلى الجانبين وبذلك تتقلص عضلات دقيقة أخرى في الساعدين .

ويجوز تمرين الأصابع مع الساعد بقبضها أثناء ثني المعصم إلى الأمام وبسطها أثناء ثنيه إلى الخلف . كذلك يجوز تمرين الأصابع والساعد والعضد والعضلة الثلاثية في حركة واحدة كما هو مبين في شكل — ١١٠ — وذلك يكون بثنى الساعد إلى العضد مع ثني المعصم إلى الداخل وقبض الأصابع — ثم بمد المساعد مع ثني المعصم إلى الخارج وبسط الأصابع ، كل ذلك بشدة وبطء مع الشهيق والزفير .



عضلات الفخذ

١٠ — (١) الأمامية ضد الخلفية

(شكل — ١١٠)

(ب) الخلفية ضد الأمامية

الاستعداد : — قف معتدلاً أو الوسط ثابت .

(١) إرفع إحدى الفخذين إلى الأمام والساق مدلاة ثم امدد الساق على

استقامة الفخذ بقوة وبطء مع الشهيق .

(ب) ارجع بالساق فقط إلى الخلف ما أمكن بقوة وبطء مع الزفير . انظر

صحيفة — ٨١ — شكل — ٢٧ — ثم أرح العضلات بوقفة الاعتدال مدة تساوي مدة الحركة .

كرر هذا التمرين بالتناوب دفعات لا تزيد على العشرين لكل رجل .

ويمكن تمرين الفخذين بأن تجلس القرفصاء في شدة وبطء محملاً جسمك

على فخذيك في منتهى تقلصهما ثم تقوم بشدة وبطء أيضاً كأنك تحمل ثقلاً تكاد

تنوء به مع الشهيق والزفير . أنظر حركات الرجلين صحيفة — ٦٧ — شكل — ٦ —

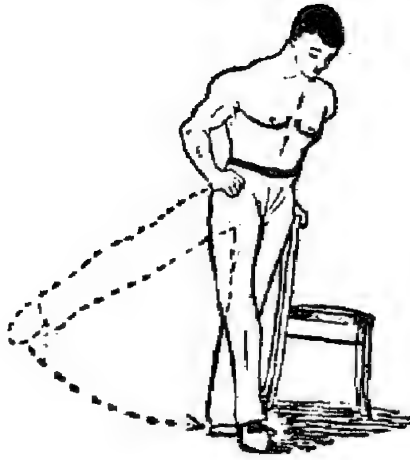
وتمرينات الفخذين صحيفة — ١٤٣ — شكل — ٩٣ —

عضلات الفخذ

١١ - (١) المبعدة ضد المقربة

(ب) المقربة ضد المبعدة

الاستعداد : — قف معتدلاً أو الوسط ثابت أو مرتكزاً بيد واحدة على كرسي للاتزان .



(شكل - ١١١)

(١) ارفع الرجل اليمنى على استقامتها بشدة وبطء إلى الجانب الأيمن إلى أقصى ما تستطيع ، كأنك تقذف بها جسماً ثقيلاً مع الشهيق

(ب) ارجع بالفخذ بشدة وبطء حتى تمر القدم أمام أختها إلى أقصى ما يمكن مع الزفير دون ثني الركبة ثم أرخ العضلات انظر شكل — (١١١) .

كرر هذا التمرين بالتناوب بين الرجلين دفعات لاتزيد على العشرين دفعة لكل رجل .

عضلات الساق

١٢ - (١) بطن الساق ضد العضلة القصبية الأمامية

(ب) العضلة القصبية الأمامية ضد بطن الساق

الاستعداد : — كما في سابقه

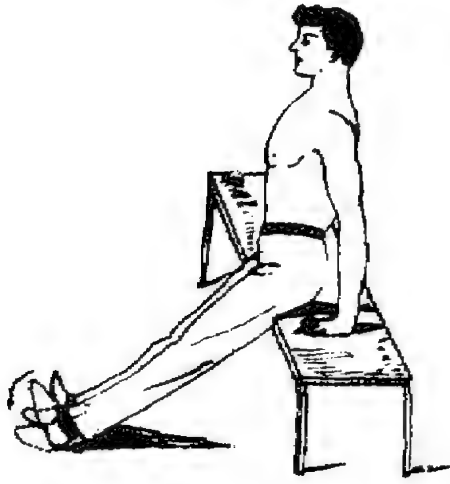
(١) تخيل أنك تحمل ثقلاً على المنكبين ثم ارفع العقبين وارفع على مشطى القدمين بشدة وبطء مع الشهيق . انظر تمرينات بطن الساق .

(ب) اهبط على العقين بشدة وبطء ثم ارفع مشطى القدمين إلى

أعلى مرتكزا على العقين مع الزفير
ثم أرخ العضلات مدة قصيرة وذلك
بتثبيت القدمين .

ويجوز تمرين الساقين أيضا
بما يأتي : —

الاستعداد : — اجلس على كرسي
أو (دكة) مادًا رجليك على استقامتهما .



(شكل - ١١٢)

(١) امدد مشطى القدمين إلى الأمام بقوة وبطء إلى أقصى مايمكن مع

الشهيق .

(ب) ارجع بالمشطين إلى الخلف بشدة وبطء ماأمكن مع الزفير . انظر

شكل — (١١٢)

إلى هنا استكملت التمثيل لتمرينات أجزاء الجسم المختلفة بحيث يستوعب كل
مثل أو كل تمرين جميع العضلات الكائنة في العضو .

ولا يتوهم أحد أنني أقفلت باب الاجتهاد في استنباط التمارين ، فإن كل
ما تقدم أمثلة تجريبية يمكن لكل هاو أن ينسج على منوالها أو يكتفي بها ولكن
كل ما أحتم عدم إغفاله على المتمرن أو المستنبط أن تركيز الإرادة على العضو
المتمرن هو جوهر الرياضة وأساس الصحة والقوة .

وقد منا أنه يجب أن تكون هنالك فترة راحة بين كل دفعتين من تمرين ،
وذلك الذي عارضنا فيه رأى « هكتشمت » وكأني به قد كان همه الوحيد
المحافظة على الوقت وهذا أمر نقره عليه .

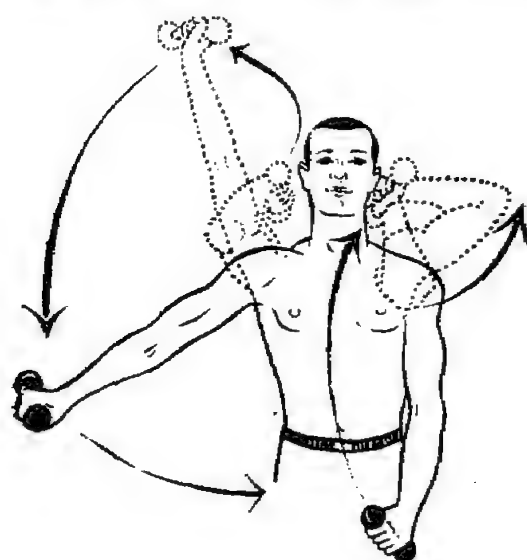
لذلك فكرت في التوفيق بين المحافظة على الوقت وبين التمرين الصحيح الذى ألزم لوازمه فترة الراحة ، فاهتديت إلى أنه يمكن تمرين عضلات فى فترة راحة العضلات الأخرى ، وإليك مثالا يحتذى به إذا أردت ذلك .

وهو أن يمرن اللاعب الكتف ضد العضلة المسننة الكبرى والعكس بالعكس تمرين رقم — ٢ — وفى فترة الراحة المقررة يمرن اللاعب العضد ضد العضلة الثلاثية والعكس بالعكس تمرين رقم — ٦ —

وهاك تمرينا آخر للجزء العلوى من الجسم يمكن أدائه صباحاً عقب القيام من النوم لتنشيط الدورة الدموية وهو لا يستغرق وقتاً طويلاً .

الاستعداد : — قف معتدلاً قابضاً أصابع يديك ثم اثن الساعد الأيمن على العضد والمرفق إلى أسفل واليد اليسرى مدلاة إلى جانبك .

الحركة : — حرك قبضتك اليمنى خاف الرقبة فى طريقها إلى أعلى ، وفى أثناء ذلك تكون اليد اليسرى قد ارتفعت من أمام الصدر إلى الكتف بثنى الساعد



(شكل — ١١٣)

على العضد والمرفق إلى أسفل كما كانت اليمنى ثم اهبط باليمنى على استقامتها من الجانب الأيمن بينما تلف اليسرى خلف الرقبة فى طريقها إلى أعلى الرأس وهكذا أنظر شكل — ١١٣ —

العضلات المتحركة : — الساعد
العضد — العضلة الثلاثية — الكتف
المنكب — الظهر — الثدي —
العضلة المسننة الكبرى .

أما فترة الراحة للعضلات فهى عند نهاية وضع الذراع اليمنى إلى الجانب وفى حالة وجود الذراع اليسرى عند الكتف ،

وفي هذا التمرين لايجوز حمل ثقل في اليدين كما يفعل البعض حيث أن الثقل في اليدين ينقص عدد العضلات المتحركة ، لأنه يخرج التدى والعضلة المسننة الكبرى من بين العضلات المتحركة السابقة الذكر .

المقاييس

ذكرنا فيما تقدم في إسهاب وتفصيل واف كل ما أسفرت عنه الرياضة البدنية قديما وحديثا من التمرينات التي ينتفع بها كل عضو وعضلة في الجسم ، وأتينا على آراء أقطاب الرياضة ومبتكرى فنونها مما لا زيادة بعده لمستزيد ، وإن كان باب الاجتهاد مفتوحا لكل مبتكر .

فقد سردنا لكل عضو أو عضلة أكثر من تمرين تارة على الطريقة السويدية وطورا بالأثقال ، وآونة بالمطاط وأخرى من غير أدوات ، وتيسيرا للحصول على الفائدة المرجوة دون اعتراض أية عقبة في طريق اللاعب كصعوبة اقتنائه للأدوات وغيرها ، اتخذنا من أجزاء الجسم أدوات لتقويم الأجزاء الأخرى ، لكيلا يكون لمفرط في حق نفسه عذر في ضعف قوته وانخزال صحته .

وقد عنيينا عناية خاصة بتقوية الإرادة النفسية ، لما لها من الشأن الأول في الحياة العملية وإن الذي يعرف كيف يربي في نفسه قوة الإرادة في الرياضة البدنية يشب ولديه من هذه الإرادة ذخيرة لاتنفد ، يستطيع بها أن يكون إنسانا كاملا ذا وجود حي ، وجنديا عاملا في ميدان الحياة .

وإني لأحتم استعمال إحدى الطرق التي أشرت إليها في تمرين أجزاء الجسم جميعا . بل يمكن الجمع بينها باختيار إحدى الطرق لتمرين عضو وغيرها لتمرين عضو آخر وهكذا .

فالرقبة مثلا يمكن تمرينها على الطريقة السويدية في حين أن الكتفين

يتمرن بالأنقال الخفيفة أو بالمطاط بينما يتمرن العضد والعضلة الثلاثية دون أدوات
ولتحقيق فائدة هذه التمرينات طريقتان :

الأولى : ماثلسه من زيادة القوة المكتسبة شيئاً فشيئاً ، واحتمال طاقتك ازدياد
عدد الدفعات أو وزن الأنقال .

الثانية : قياس الأعضاء مرة كل شهر أو شهرين بمقياس وحدته البوصة أو
(السنتمتر) مثلاً لمعرفة النتيجة التي وصل إليها التمرن . وإليك جدولاً تقوم
بملئه قبل البدء في التمرن اليومي أو بعده بساعة على الأقل ريثما تعود
العضلات إلى حالتها الطبيعية لأنها تتضخم متأثرة بالتمرين . ولأن من
يملأ الجدول بعد التمرن مباشرة لا يصل إلى القياس الحقيقي .

التاريخ : —			
العضو	القياس	العضو	القياس
الوزن		الساعد الأيمن	
الطول		الساعد الأيسر	
الرقبة		الوسط	
الصدر ممتلئاً		العجز	
الصدر طبيعياً		الفخذ اليميني	
الصدر مفرغاً		فوق الركبة اليميني	
الصدر خارج الأكتاف		الفخذ اليسرى	
الذراع اليميني متقلصة		فوق الركبة اليسرى	
الذراع اليميني ممتدة		الساق اليميني	
الذراع اليسرى متقلصة		الساق اليسرى	
الذراع اليسرى ممتدة			

طريقة قياس الأعضاء.



- ١ الوزن بالكيلو جرام
- ٢ الطول من القدم إلى سمت الرأس (بالسنتيمتر) بأن تقف معتدلاً بجوار الحائط ملاصقاً له ثم تنزل قطعة من الورق المقوى أو مثلاً قائم الزاوية أحد أضلاعه منطبق على الحائط والآخر مماس لسمت الرأس كما في شكل (١١٤).
- ٣ الرقبة تطوق بالمقياس من أعلى أو من أسفل . أو من أعلى ثم من أسفل وخذ المتوسط .
- ٤ الصدر يطوق بالمقياس فوق حلمتي الثديين ماراً تحت الإبطين (شعر ١١٤).
- ٥ الصدر خارج الكتفين يطوق بالمقياس خارج الكتفين .
- ٦ الذراع مقبضة ابن الساعد إلى العضد والمرفق إزاء الكتف وطوق أضخم موضع فيها بالمقياس انظر الشكل في الصحيفة التالية .
- ٧ الذراع ممتدة امدد الذراع على استقامتها وطوق العضد والعضلة الثلاثية بالمقياس من أضخم مواضعها .
- ٨ الساعد امدد الذراع وطوق أضخم مواضع الساعد بالمقياس .
- ٩ الرسغ يقاس بتطويق أكثر مواضعه نحولاً بالمقياس .
- ١٠ المعصم يقاس من أضخم مواضعه بتطويق أعلى مكان فوق الإيتين بالمقياس
- ١١ الفخذ تقاس من أضخم جزء فيها
- ١٢ الساق تقاس من أضخم جزء فيها .

ولما كان الطول هو الهبة الوحيدة التي تمنحها الطبيعة للإنسان فليس في مقدور أحد أن يطيل قامته أو يقصرها جعل الرياضيون والفنانون طول القامة أساسا للحالة الكمالية النسبية التي يجب أن تكون عليها أعضاء الجسم ليكون ذا منظر جميل متناسب الأعضاء جميل التكوين .



والجداول الآتية تبين مقاييس المثل العليا في تناسب الأعضاء ، ووحدة الطول فيها هي السنتيمتر ، والوزن بالكيلو جرام .

المثل الأعلى كما يراه « رافيد ويهوبى » الأمريكى

الطول	الوزن	الرقبة	المعصم	الصدر	الخصر	العجز	الفخذ	المخلخل
١٧٥	٨١	٤٠ ر ٧٥	١٧ ر ٧٥	١٠٦	٨١	٩٦ ر ٥	٥٧ ر ٧٥	٢٢

أن هذا الجدول ناقص ، لأنه لم يذكر فيه كل المقاييس اللازمة .

أو إليك جدولاً آخر لبعض المحققين في مقاييس أعضاء الجسم للوصول إلى الكمال النسبى لكل فرد ، وبه المثل الأعلى .

الطول	الوزن	الرقبة	الذراع	الساعد	الصدر	الخصر	العجز	الفخذ	الساق
١٦٠	٦٢	٢٩	٢٣	٣٠	١٠٤	٧٩	٩٧	٥٧	٣٦
١٦٢ ر ٥	٦٥	٣٩ ر ٥	٢٣ ر ٥	٣٠	١٠٤ ر ٥	٧٩ ر ٥	٩٧ ر ٥	٥٧ ر ٥	٣٦
١٦٥	٦٧	٣٩ ر ٥	٣٣ ر ٥	٣٠ ر ٥	١٠٥	٨٠	٩٨	٥٨	٣٦ ر ٥
١٦٧ ر ٥	٦٩	٤٠	٣٤	٣٠ ر ٥	١٠٥ ر ٥	٨٠ ر ٥	٩٨ ر ٥	٥٨	٣٦ ر ٥
١٧٠	٧١	٤٠	٣٤	٣٠ ر ٥	١٠٦	٨١	٩٩	٥٨ ر ٥	٣٧
١٧٢ ر ٥	٧٣	٤٠ ر ٥	٣٤ ر ٥	٣١	١٠٦ ر ٥	٨١ ر ٥	٩٩ ر ٥	٥٨ ر ٥	٣٧
١٧٥	٧٥	٤٠ ر ٥	٣٤ ر ٥	٣١	١٠٧	٨٢	١٠٠	٥٩	٣٧ ر ٥
١٧٧ ر ٥	٧٧	٤١	٣٤ ر ٥	٣١	١٠٨	٨٢ ر ٥	١٠١	٥٩	٣٨
١٨٠	٨٠	٤١	٣٥	٣١ ر ٥	١٠٩	٨٣	١٠١ ر ٥	٥٩ ر ٥	٣٨ ر ٥
١٨٢ ر ٥	٨١	٤١ ر ٥	٣٥	٣١ ر ٥	١١٠	٨٣ ر ٥	١٠٢	٥٩ ر ٥	٣٩
١٨٥	٨٢	٤١ ر ٥	٣٥	٣١ ر ٥	١١١	٨٤	١٠٣	٦٠	٣٩ ر ٥

وقد قمت بوضع الجدول الآتى بعد اختبارات شخصية وتجارب كثيرة ليكون

نموذجاً يستعان به على إيجاد القياس الحقيقي لتناسب وتناسق الجسم بالنسبة لطول كل فرد ، وبه أيضا المثل الأعلى لكمال الأجسام كما أراه .

الطول	الوزن	الرقبة	الساعد	الذراع طبيعية	الذراع متقلصة	الصدر	الخصر	العجز	الفخذ	الساق
١٦٥	٧٠	٣٩ر٥	٣٠ر٥	٣٣ر٥	٣٧	١٠٤	٨٠	٩٨	٥٨ر٥	٣٧
١٦٧ر٥	٧٢	٣٩ر٥	٣٠ر٥	٣٤	٣٨	١٠٥	٨٠ر٥	٩٨ر٥	٥٨ر٥	٣٧
١٧٠	٧٥	٤٠	٣١	٣٤	٣٨ر٥	١٠٦	٨١	٩٩	٥٩	٣٧ر٥
١٧٢ر٥	٧٧ر٥	٤٠ر٥	٣١	٣٤ر٥	٣٩	١٠٧	٨١ر٥	٩٩ر٥	٥٩ر٥	٣٧ر٥
١٧٥	٨٠	٤١	٣١ر٥	٣٥	٣٩ر٥	١٠٨	٨٢	١٠٠	٦٠	٣٨
١٧٧ر٥	٨٢	٤١ر٥	٣١ر٥	٣٥	٤٠	١٠٩	٨٢ر٥	١٠٠ر٥	٦٠	٣٨
١٨٠	٨٥	٤٢	٣٢	٣٥ر٥	٤٠ر٥	١١٠	٨٣	١٠١	٦١	٣٨ر٥
١٨٢ر٥	٨٧	٤٢ر٥	٣٢	٣٥ر٥	٤١	١١١	٨٣ر٥	١٠١ر٥	٦١ر٥	٣٩
١٨٥	٩٠	٤٣	٣٢ر٥	٣٦	٤٢	١١٢	٨٤	١٠٢	٦٢	٣٩ر٥

وبما أنى شرقى ليس فى مقدورى اختبار مقاييس النساء ، فليست لى الخبرة الكافية التى تجعلنى أبدي رأيا خاصا فى هذا الموضوع . لذلك سأكتفى بذكر مقاييس بعض النساء (ملكات الجمال) أستقيتها من المجلات الأفرنجية ، ومن آراء المحققين ، بعضها مستوفى المقاييس وبعضها قاصر على القليل منها .

فعلى النساء اللاتى يردن معرفة قربهن أو بعدهن عن ذلك ، أن يقارن أجسامهن بهذه المقاييس ووحدة الطول فيها هى السنتيمتر ووحدة الوزن هى الكيلو جرام .

اسم الملكة	الطول	الوزن	الصدر	الفخذ	الخصر
دولوريس دلربو	١٦١ر٣٥	٥٤ر٥٥	٨٢ر٥	٩١ر٥	٦٢ر٥
جوان كروفورد	١٦٠	٥٠	٨٦ر٢٥	٩٢ر٥	٦١ر٢٥

وقد كان لمصر حظها من الجمال النسوى الكامل ، فاختيرت ملكة الجمال العالمى سنة ١٩٣٥ من المصريات وهى الآنسة شرلوت واصف ، ونعل لها نظائر كثيرات بين أستار الحدود

وإليك بعض المقاييس ، وضعها بعض المحققين من رياضيين وفنانين لإكمال النسب لجسم كل سيدة ووحدة الطول فيها السنتيمتر ووحدة الوزن هى الكيلو جرام .

الطول	الوزن	الرقبة	الذراع	الساعد	الصدر	الخصر	العجز	الفخذ	الساق
١٥٠	٤٨	٣٠	٢٦	٢٣	٨١	٦٢ر٥	٩٠	٥٥	٣٣
١٥٢ر٥	٥٠	٣٠	٢٦	٢٣	٨١ر٥	٦٣	٩٠ر٥	٥٥ر٥	٣٣
١٥٥	٥٢	٣٠ر٥	٢٦ر٥	٢٣ر٥	٨٢	٦٣ر٥	٩١	٥٥ر٥	٣٣ر٥
١٥٧ر٥	٥٤	٣٠ر٥	٢٧	٢٣ر٥	٨٢ر٥	٦٤	٩١ر٥	٥٦	٣٣ر٥
١٦٠	٥٦	٣١	٢٧	٢٣ر٥	٨٣	٦٤ر٥	٩٢	٥٦ر٥	٣٤
١٦٢ر٥	٥٨	٣١ر٥	٢٧ر٥	٢٤	٨٣ر٥	٦٥	٩٢ر٥	٥٦ر٥	٣٤
١٦٥	٦٠	٣١ر٥	٢٧ر٥	٢٤	٨٤	٦٥ر٥	٩٣	٥٧	٣٤ر٥
١٦٧ر٥	٦٢	٣٢	٢٨	٢٤	٨٤ر٥	٦٦	٩٤	٥٧	٣٤ر٥
١٧٠	٦٤	٣٢ر٥	٢٨	٢٤ر٥	٨٥	٦٦ر٥	٩٥	٥٧ر٥	٣٥
١٧٢ر٥	٦٦	٣٢ر٥	٢٨ر٥	٢٤ر٥	٨٦	٦٧	٩٦	٥٧ر٥	٣٥ر٥
١٧٥	٦٨	٣٣	٢٩	٢٥	٨٧	٦٧ر٥	٩٧	٥٨	٣٦

ويجب الانتباه هنا إلى أن بعض سمان الأجسام يقل وزنهم فى أول عهدهم بالتمرين وذلك لتسرب الشحم بفعل التمارين من مواضع تراكمه إلى حيث يقوم بواجبه نحو تغذية العضلات المتحركة ، وربما قلت مقاييسهم فى بعض أجزاء الجسم مثل الخصر والعجز لكثرة تراكم الشحم فى هذه الأجزاء فيستدير الجسم ويمشق القوام وبعد مدة تكبر العضلات باطراد .

الباب الخامس

رفع الأثقال

لما كان الغرض من قيام المباريات على اختلاف أنواعها ، سواء أكانت في ألعاب القوى ، أو في المسائل العقلية ، أو في المسائل الخاصة بالتسلية ، أو في مباريات الجمال ؛ وسواء أكانت بين فردين أو بين فريقين — لما كان الغرض من هذه المباريات هو الحث والتشجيع على الأخذ بالمثل الأعلى في العمل لفائدة الفرد والمجتمع ، وبث روح التسابق ، والتضامن ، والإقدام ، والثبات ، والصبر ، والمثابرة ، وكبح جماح النفس ، والتنافس الشريف . فقد قامت فئات وكونت جماعات فنية من أعلام الرياضة البدنية تعمل على رعايتها ، وتسعى لها القوانين المختلفة ، وتعقد المباريات بين هواةها ومحترفيها ، وتقر مصير كل ضرب من ضروب هذه الألعاب . ومن هذه الجماعات — الاتحاد الدولي العام لرفع الأثقال .

ولكل من يأنس في نفسه الكفاية ، الحق في أن يتقدم لبذ أقارنه في مضمار منها ، ويبرهن على مبلغ ما وصل إليه من التقدم في ذلك المضمار أمام رهط من القضاة والمحكمين وجمهرة المتفرجين الذين يحكمون له بالنصر أو عليه بالهزيمة . ولقد أقر الاتحاد الدولي لرفع الأثقال الخمس الرفعات الآتية ، ثم نقصها فيما

بعد إلى الثلاث الأولى منها وهي : —

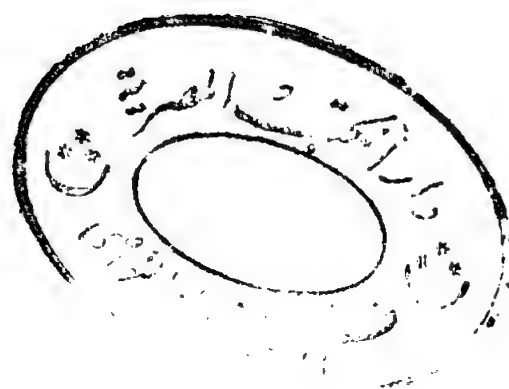
(١) الضغط باليدين .

(٢) الخطف باليدين .

(٣) الرفع إلى الصدر والنتر إلى أعلى بالذراعين .



السيد نصير البطل العالمى



(٤) الحطف بيد واحدة .

(٥) النتر بيد واحدة .

أما السبب الذى من أجله حذفوا الرفعتين الأخيرتين من الخمس السالفة الذكر ، فهو أنهم وجدوا أن رفعتى الحطف باليدين والنتر باليدين تقومان مقامهما فى إثبات مقدرة اللاعب على الحطف أو النتر بيد واحدة .

ونظرا لاختلاف أحجام الأبدان وأوزانها ، واختلاف استعداد الأجسام وقواها تبعا لذلك . تقرررت خمسة أوزان جسمانية بحيث لو زاد اللاعب على حد معين نخرج منه إلى وزن آخر يليه .

وهاك جدولا ببيان شامل للأوزان التى قررها — الاتحاد الدولى العام لرفع الأثقال — وهى : —

(١) وزن الريشة إلى ٦٠ كيلوجراما

(٢) وزن الخفيف ما فوق ٦٠ كيلوجراما إلى ٦٧.٥ كيلوجراما

(٣) وزن المتوسط ما فوق ٦٧.٥ كيلوجراما إلى ٧٥ كيلوجراما

(٤) وزن خفيف الثقيل ما فوق ٧٥ كيلوجراما إلى ٨٢.٥ كيلوجراما

(٥) وزن الثقيل ما فوق ٨٢.٥ كيلوجراما

وقد حدد هذا الاتحاد أرقام الابتداء فى البطولات لكل وزن ، فلا يجوز

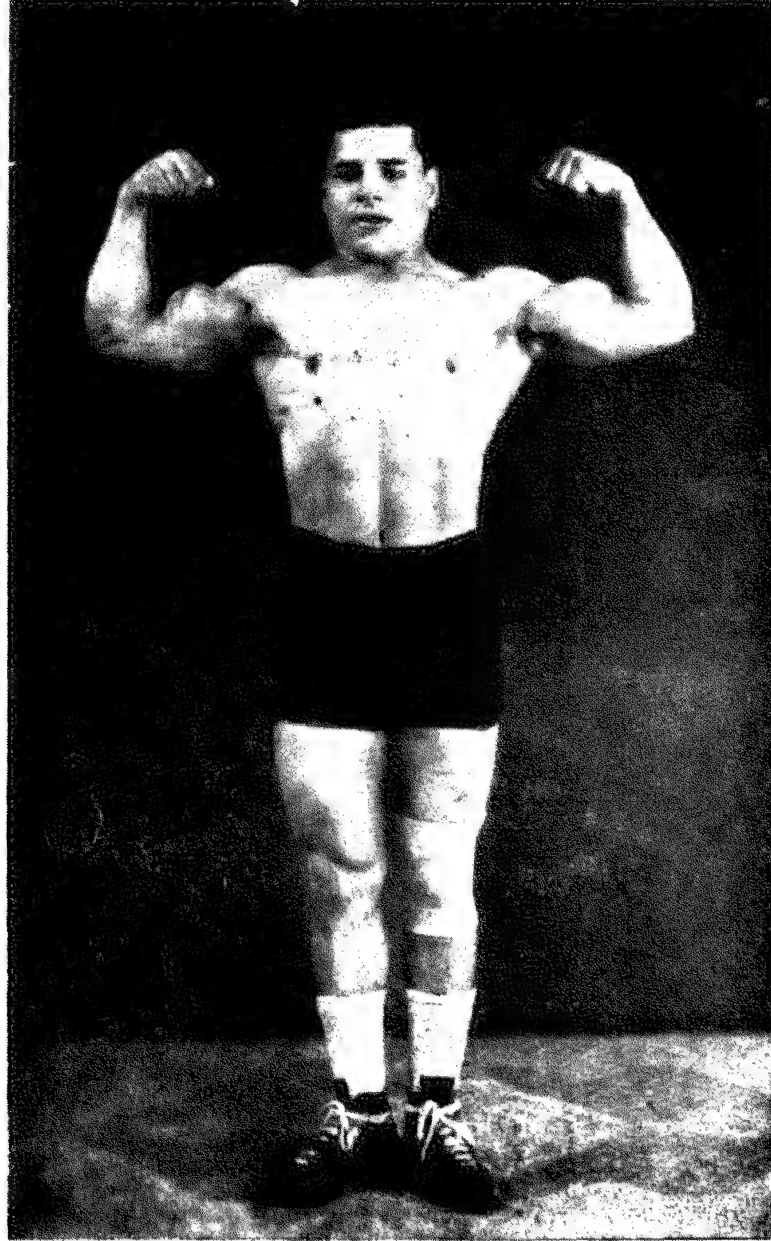
المشاركين فى المباريات أن يبدأوا المحاولات بأقل مما هو مبين فيما يلى : —

الوزن			الدفعات	
الوزن	الضغط باليدين	الخطاف باليدين	الرفع الى الصدر والانتز باليدين	
وزن الريشة	٦٠ كيلو جراما	٦٠ كيلو جراما	٨٠ كيلو جراما	
وزن الخفيف	٦٥ كيلو جراما	٦٥ كيلو جراما	٨٥ كيلو جراما	
وزن المتوسط	٧٠ كيلو جراما	٧٠ كيلو جراما	٩٠ كيلو جراما	
وزن خفيف الثقيل	٧٥ كيلو جراما	٧٥ كيلو جراما	٩٥ كيلو جراما	
وزن الثقيل	٨٠ كيلو جراما	٨٠ كيلو جراما	١٠٠ كيلو جراما	

وللمشارك الحق في طلب زيادة الثقل بعد كل دفعة حتى تنتهي الثلاث المحاولات المقررة وليس ، هذا فحسب ، بل حدد الاتحاد للمشارك ثلاث محاولات لكل رفعة من رفات البطولة (مسابقة) وفرض على الحكم أن يحسب على الرافع كل محاولة يبذل فيها مجهوداً شديداً واضحاً حتى ولو لم تتم الرفعة ، وخصوصاً في حالة الانتصاب بالجذع مع رفع الثقل إلى مستوى الركبة . ولكنه جعل عدد المحاولات غير محدود في حالة تسجيل الأرقام القياسية العالمية . وحذر الاتحاد اللاعب تغيير مواضع قبضه على الثقل حينما يكون أعلى الصدر .

والأثقال المسموح باستعمالها في المباريات هي الجبل والأقراص ، بحيث لا تزيد المسافة بين الأرض ومقبض الثقل على خمسة وعشرين سنتيمتراً (نصف قطر الجلة) .

ولا يجوز أن تكون الزيادة في كل محاولة للبطولة على سابقتها أقل من خمسة كيلو جرامات ، إلا في محاولة واحدة فيجوز تخفيض الزيادة إلى كيلو جرامين ونصف كيلو جرام وتعتبر هذه المحاولة هي الأخيرة بالنسبة لهذه الرفعة فقط . ومثال



خضر التونى البطل العالمى



ذلك — إذا حاول لاعب رفع ٦٠ كيلوجراما ضغطا باليد في المحاولة الأولى وأحس من نفسه دون تجربة أنه لا يمكنه رفع ٦٥ كيلوجراما في المحاولة الثانية وطلب ٦٢ر٥ ك. ج وأحسن رفعها فليس له الحق في مباشرة المحاولة الثالثة إلا إذا أخفق في رفع ال ٦٢ر٥ ك. ج دون زيادة الثقل .

ولبيان أهمية الحركات الثلاث وفائدتها وسبب اختيارها قياسا لقوى الأبدان.
نقول : —

الضغط باليدين : هو لقياس قوة الجزء العلوى من الجسم .
الخطف باليدين : هو لقياس قوة اللاعب وسرعته ونشاطه وتجمع عضلاته
واتزانه .

الرفع إلى الصدر والنتز باليدين : هو لقياس قوة الجزء الأسفل من الجسم
وسرعة ونشاط عضلات اللاعب وتجمعها وقوة إرادته .
يتضح من ذلك أن هذه الرفعات لم يكن اختيارها جزافا ، وإنما اختيرت
لامتحان اللاعب واختبار قوته من جميع الوجوه المتقدمة .
ويكون الفوز في نهاية المباريات لمن له أكبر مجموع للثلاثة الأرقام العليا

الرفعات المقررة دوليا

الرفعات المقررة دوليا هي :

- (١) الضغط باليدين .
 - (٢) الخطف باليدين .
 - (٣) الرفع إلى الكتفين والنتز إلى الأعلى بالذراعين .
- ولكل رفعة من هذه الرفعات قواعد وشروط يجب أن تتبع دون الإخلال

بشيء منها لأن ذلك يخرجها عن صحة رفعها إلى الخطأ : وهالك شرحا مفصلا
لكل رفعة وقواعدها وشروطها كل على حدة :

رفعة الضغط باليدين

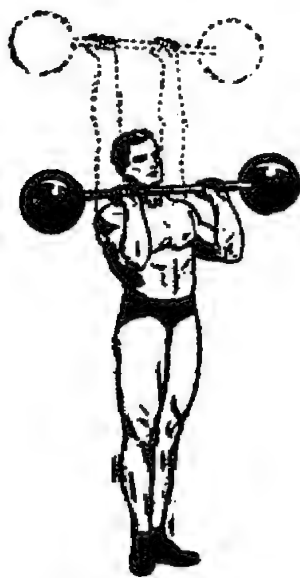
وتنقسم قسمين : —

القسم الأول : رفع الثقل من الأرض إلى أعلى الصدر دفعة واحدة .

القسم الثاني : رفع الثقل من أعلى الصدر إلى أعلى امتداد الذراعين ضغطا باليدين .

ولنتكلم على كل قسم على حدة فنقول : —

القسم الأول : يوضع الثقل أفقيا أمام ساقى الرافع — ثم يقبض الرافع على الثقل بيديه وراحتا الكفين إلى الخلف ويرفعه مباشرة إلى مستوى الكتفين دفعة واحدة — وله أن يحرك رجليه الحركة التي يختارها لنفسه من تقديم وتأخير وانكماش كما سنوضح ذلك في مكانه : وله أيضا أن يركز الثقل أعلى الصدر ملامساه والذراعان مشنيتان في حالة انكماش تام كما في شكل — ١١٥ — إلا إذا كان هنالك سبب قهرى لا يمكنه من ذلك كالسمن أو كعاهة موضعية بالذراع مثلا فعليه أن ينبه هيئة الحكم على ذلك قبل البدء في المحاولة إن كان ذلك



(شكل — ١١٥)

في إحدى المباريات ، وفي هذه الحالة تكون نقطة ارتكاز الثقل قبل البدء في القسم الثاني من الرفعة في مستوى نقطة اتصال عظمتى الترقوة بالقفص الصدرى : ثم يعيد الرافع قدميه إلى وضعهما الأول أى على خط واحد أفقى بشرط ألا تزيد المسافة بينهما على أربعين سنتيمترا . ويجب أن يستقر الثقل ثابتا على الصدر أو على الذراعين وهما في حالة انكماش تام مدة ثانيتين . فإذا سمع إشارة الحكم وهى التصفيق مرة ، بدأ الرافع

عملية القسم الثانى : —

القسم الثانى : وهو الأهم ، ويتلخص فى رفع الثقل عموديا عن الصدر ببطء وبقوة الجزء العلوى من الجسم إلى أقصى امتداد الذراعين دون مساعدة باقى الجسم بحيث تكون الذراعان والرأس والرجلان فى خط عمودى . وكأن الثقل ترفعه آلة (ميكانيكية) منتظمة السرعة .

ويجب على اللاعب عند رفع الثقل من الصدر إلى أعلى امتداد الذراعين أن يتحاشى ما يأتى : —

(١) أى اهتزاز أو ميل بالجسم أو الرأس إلى الخلف أو الجانبين أو إلى أى وضع غير الوضع العمودى .

(٢) الرفع بدفعة فجائية عند الابتداء لثلاث تعد الرفع (نظرا) .

(٣) رفع ذراع بعد أخرى أى عدم تساوى الذراعين فى الامتداد أثناء الرفع من الابتداء حتى النهاية .

(٤) التلكتؤ فى الرفع بالذراعين أثناء المسافة ثم المواصلة .

(٥) أى تحريك للأقدام كرفع العقب أو المشى أو أى ثنى للساقين مهما كان طفيفا .

فمن يخالف . القواعد الصحيحة للرفع بارتكاب إحدى هذه الغلطات الخمس تعد محاولته خاطئة . أما إذا أتمها على وجهها الصحيح فلينتظر إشارة الحكم بالهبوط فيهبط .

رفعة الخطف باليدين

هى رفع الثقل من الأرض إلى أعلى امتداد الذراعين دفعة واحدة ولذلك يوضع الثقل أفقيا أمام ساقى الرافع ثم يقبض الرافع على الثقل بيديه وراحته الكفيتين إلى الخلف ويرفعه دفعة واحدة من الأرض إلى أقصى امتداد الذراعين

عموديا على الرأس . وله أن ينكمش أو يحرك رجليه في أى وضع شاء كما سنوضح ذلك فيما بعد . ويجب أن تم الرفعة بحركة واحدة دون أى توقف إلى أن يصل الثقل إلى أعلى امتداد الذراعين ، كما أنه يجب أن يبقى الثقل ثابتا لمدة ثانيتين في الوضع النهائي للرفعة بحيث تكون الرجلان والذراعان ممدودة في خط عمودى والقدمان متحاذيتان لا يزيد انقراجهما على أربعين سنتيمترا على الأكثر وفي هذه الرفعة يجب أن يكون البعد بين القبضتين مناسباً لعرض الكتفين .

فإذا تمت الرفعة بنجاح ، فلينتظر الرافع إشارة الحكم بالهبوط ، فيهبط . وعلى اللاعب عند رفع الثقل من الأرض إلى أعلى امتداد الذراعين أن يتحاشى أثناء الرفع ما يأتى وإلا عدت محاولته خارجة على قانون الرفع .

(١) لمس الأرض بأى جزء من الجسم سوى القدمين .
(٢) تغير مواقع القبض على الثقل أثناء الرفع من ابتداء الحركة إلى نهائية وضعه على الأرض .

(٣) انقلاب المعصمين قبل أن يصل الثقل مسافة امتداد الذراعين .

الرفع إلى الكتفين والنتر إلى أعلى بالذراعين

وينقسم — قسمين : —

القسم الأول : سحب الثقل من الأرض إلى أعلى الصدر دفعة واحدة .
القسم الثانى : نتر الثقل من أعلى الصدر إلى أعلى امتداد الذراعين دفعة واحدة .

وللكلام على كل قسم نقول : —

القسم الأول : يوضع الثقل أفقيا أمام ساقى الرافع — ثم يقبض الرافع على الثقل بيديه وراحتا الكتفين إلى الخلف ويرفعه دفعة واحدة إلى الكتفين .

وله أن ينكمش أو يحرك رجليه منفرجتين إلى الخلف أو الأمام حتى يصل الثقل إلى الكتفين ، ثم يعيد قدميه إلى وضعهما الأول بحيث لا تزيد الفرجة بينهما على أربعين سنتيمترا على خط أفقى ، ثم يبدأ بعد ذلك القسم الثانى من الرفعة .

القسم الثانى : يرفع الثقل من أعلى الصدر نترأ إلى أقصى امتداد الذراعين وللرافع أن ينكمش أو يحرك رجليه منفرجتين كما أنه يجب أن يبقى الثقل ثابتاً فى وضعه النهائى أعلى امتداد الذراعين مدة ثانيتين تكون القدمان فى خلاهما على خط أفقى واحد ، على ألا تزيد المسافة بينهما على أربعين سنتيمترا أيضا فيسمع من الحكم إشارة الهبوط بانثقل ليمادر إليه ويجب أيضا تحاشى ما يأتى وإلا عدت الرفعة خاطئة :

(١) أن يلمس الثقل صدر الرافع قبل أن يصل إلى الوضع النهائى لرفعة القسم الأول أى إلى أعلى الصدر .

(٢) لمس الركبة للأرض فى كل من القسمين وكذلك لمس أى جزء من أجزاء الجسم للأرض .

(٣) النتر إلى أعلى دفعتين فى القسم الثانى للرفعة .

ملاحظة . تبيح بعض الممالك رفع الثقل إلى الصدر على دفعات متعددة ولكن ذلك غير مسموح به دولياً لأن لهذه الطريقة أضراراً عدة منها المجهود فوق الطاقة وتمزق الشرايين والألياف .

التمرين على رفع الأثقال

كثيراً ما تشد حيرة بعض الرياضيين فى البحث عن الطريقة التى يسلكونها فى التمرين على رفع الأثقال ، مع أنها سهلة المأخذ تتلخص فى أربعة أمور : —
(١) يجب أن نعلم أن رفع الأثقال لا يبرع فيه رياضى إلا إذا زاوله بالثقل

منها ، وذلك لأن الخفيف يحتاج إلى عدد كبير من الدفعات يجهد الجسم دون نتيجة — إلا بعد مرانة طويلة كما أوضحنا ذلك في فصل الإرادة وأثرها صحيفة رقم (٥٣) .

(٢) نرى كثيرا من المتمرنين يبدأون تمارينهم برفعة الضغط باليد فيبرعون فيها . وبمرانهم فيها تنمو فيهم عضلات الكتف والمنكب والظهر والعضلة الثلاثية ، وتصير هذه العضلات أكثر تحجرا وتكتلا من باقى العضلات ، فينشأ عن هذا التكتل ببطء حركتها جميعا ، وتكون نتيجة هذا البطء ضعفا في رفعتى الخطف والنتر باليدين اللتين قوامهما السرعة والخفة .

(٣) الصبر والمثابرة على التمرين وعدم اليأس من النتيجة المرجوة ، إذا وجد اللاعب أن تقدمه غير محسوس . لأن القاعدة أن التقدم في رفعة الضغط يكون عادة ضئيلا ، وإن كان سريعا محسوسا في الرفعتين الأخيرتين .

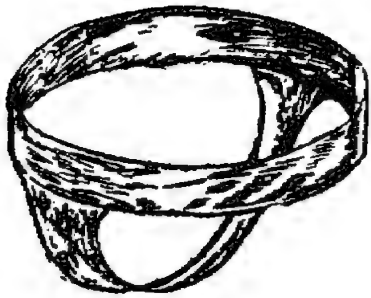
(٤) وبما أن نتيجة المسابقات تقدر بمجموع الثلاث الرفعات ، فإن الأفضل أن نغنى برفعتى الخطف والنتر اللتين ينتج عنهما زيادة كبيرة في المجموع لأن رفعة الضغط تعتبر في المرتبة التالية لهما — إلا إذا كنت تحمل وزنا ضئيلا جداً ضغطا باليدين لا يتناسب مع الأوزان التى ترفعها خطفا و نترا ، فيجب والحالة هذه العناية به نوعا ما حتى يحصل بينهما التوازن النسبى ليسيرا معا وبذا تحصل على مجموع باهر فى الثلاث الرفعات — وهذا الذى حدا بنا إلى أن نفرض على اللاعب البدء برفعتى الخطف والنتر فى مستهل تمرينه اليومى لأن نشاط اللاعب فى ابتداء التمرين اليومى لا يكون كنشاطه فى آخره ، فإذا بدأت يومك بالضغط باليدين استنفد هذا جزءا كبيرا من نشاطك — والنشاط أساس التقدم — وعليه تكون فى الرفة الأخيرة أقل نشاطا منك فى بداية التمرين . وبذا تكون نتيجة التقدم فى الرفعات الثلاث بطيئة .

ملابس رفع الأثقال

لكل لعبة من الألعاب الرياضية لباسها الخاص الذي يناسب أحوالها وحركاتها
ولرفع الأثقال لباسه الخاص كذلك وهو : —

(١) حذاء من الجلد أو المطاط المرن سميك النعل ذو رقبة قصيرة .

(٢) شعار من الصوف أو (القاتلا) غير ذي كمين واسع طوق الرقبة ،
ينتهي بسر وال غاية في القصر (كشوب البحر) .

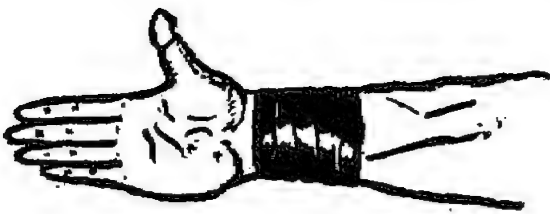


(٣) حزام خاص لرفع ما بين الفخذين
وحفظه واضغط ألياف البطن والوسط خوف
التمزق . كما في شكل (١١٦) . سلبس

(٤) سوار من نسيج عرضه خمسة

سنتيمترات يلف حول المعصم عدة لفات مشدودا

في غير عنف خوف الرض والالتواء انظر شكل (١١٧) .



(شكل — ١١٧)

معموطة لأرى في السوار

المصنوع من الجلد فائدة السوار

المصنوع من النسيج .

الاستعداد للرفع

أكثر الأماكن ملائمة لرفع الأثقال المكان الخلو المتسع الذي تتخلله أشعة
الشمس والهواء الطلق ، ليتمكن الرافع من رمي الثقل إذا أخطأ رفعه . ونظرا للين
طبيعة الأرض وعدم استواء سطحها لما تحدثه الأثقال فيها من تجاعيد ، وتقاديا
لما ينجم عن ذلك من الخطر والخوف على الرافع من التواء الساق أو انحراف السلسلة

الفقرية إلى غير ذلك من الأخطار ، وأواعل (طبلية) من ألواح الخشب السميك الخشن ، مربعة الشكل ، طول ضلعها متران على الأقل ، مثبتة على عوارض خشبية تجعل ارتفاعها خمسة عشر سنتيمترا تقريبا ، توضع بحيث تكون ألواحها عرضية أمام الرافع خوف الانزلاق ، وعليها يوضع الثقل المراد رفعه .

وينبغي ألا يغفل رافع الأثقال الاستعداد والتحفز وجمع شتات الفكر وتسليط الإرادة قبل البدء في الرفع . ومن ذلك الوقوف بعيدا عن الثقل مسافة قصيرة مواجهاله ناظرا إليه نظرة التحفز والإقدام ، نظرة الحازم المصمم مع التفكير في طريقة الرفع الفنية والحزم بأنه متغلب على الثقل وإنه لا بد رافعه .

ويجب ألا يشغل خاطره بشيء خارجي غير الثقل الذي أمامه . ثم يتقدم إليه بحزم وثبات ، وبحيث لا يتحول النظر عن مواضع القبض حيث يكون الثقل أفقيا أمام الساقين .

فإذا حصر الرباع كل ذلك في مخيلته واعتقد بإرادة صادقة أنه لا محالة فاعله ، فليستنشق الهواء بشدة ثم لينقض على الثقل انقضاض الباشق على العصفور ويرفعه إلى أقصى ما يمكن بكل قوة . ويجوز التسهيل قليلا بإباحة القبض على الثقل أولا وتثبيت اليدين ثم رفعه بكل قوة ثانيا . وهذا التسهيل لا يكون إلا لمن كان صغير الكفين حتى يستوثق من أحكام القبض على الثقل . كما أنه لا ضرر من أن يختبر الرافع الثقل قبل رفعه على أن يكون اختباره إياه بالنفسية التي أشرنا إليها آنفا ، ولو أن هذا الاختبار قد يستنفد شيئا من الجهود الذي يجب أن يقصر كله على رفع الثقل .

حركات الرجلين عند الرفع

الرجلان أساس الجسم وعماد رافع الأثقال ولهما القسط الأوفر في كل

الرفعات ، لذلك كان من الواجب البحث عن أفضل الطرق وأسهلها وأصح المواقف وأكملها للرجلين وتلك مسألة ذات شأن يجب إعطاؤها حقها من العناية والاهتمام .

اتبهينا من ذكر كيفية الاستعداد للرفع فيما مر حتى وصلنا إلى الثقل ورفعناه إلى أقصى ما يمكن وبأقصى ما يمكن من قوة .

هنا يجب أن تتحرك الرجلان حركة سريعة فنية بحيث يقترب بحركتهما جسم الرافع من الأرض كي تقصر مسافة سير الثقل ويكون الجسم تحته أى يكون الثقل أعلى الصدر أو أعلى امتداد الذراعين . ولحركة الرجلين ثلاث طرق : —

الطريقة الأولى : — هي تحريك إحدى الرجلين إلى الخلف قليلا والأخرى إلى الأمام كثيرا ، ليكون اللاعب في أقصر قامة تحت الثقل . ولك أن تخصص أى الرجلين شئت إلى الأمام وأيهما شئت إلى الخلف بشرط أن تلتزم تلك الخيرة دائما حيث تكون كل رجل قد تعودت سرعة خاصة ، واتجاها خاصا ، ووضعها خاصا ، وحركة خاصة ، وقويت فيها عضلات خاصة وتشكلت خلافا للأخرى . ومتى تعودتا ذلك صارت حركتهما آلية عند الرفع .

ويلاحظ البدء بتأخير إحدى القدمين إلى الخلف ثم تقديم الأخرى إلى الأمام ، حيث تكون بين الحركتين فترة لا تكاد تظهر ، يوكل مداها إلى سرعة اللاعب ونشاطه بحيث تظهران متلاحقتين . والحركة بهذه الطريقة تكون : —
يرجع الرجل الخلفية نحو ثلاثين سنتيمترا إلى الخلف مرتكزة على المشط ، وبتقديم الأمامية نحو متر تقريبا ، وضربها الأرض بشدة وسرعة بحيث يسمع لها صوت عظيم له روعته في مظهر الحركة العامة ، وأثره في نفس اللاعب . على أن يبدأ بلمس الأرض بعقبه ثم يرتكز بقدمه بأكملها ، مثني الركبة ، عمودي الساق .

وعند عمل هذه الحركة يجد اللاعب نفسه بلغ من القصر الحد الممكن . إلا أنه يكون منحنيا قليلا إلى الأمام فلا يمكنه الصبر على حمل الثقل على الصدر أو أعلى امتداد الذراعين ، وذلك لأن الرجل الخلفية ممدودة على استقامتها . فبثني الركبة الخلفية حتى لا يبقى بينها وبين الأرض غير خمسة سنتيمترات تقريبا يجد



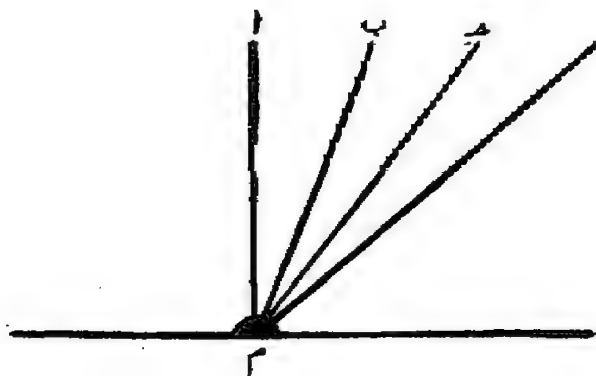
(شكل - ١١٨)

اللاعب نفسه قد اعتدل وسهل عليه حمل الثقل انظر شكل (١١٨) وللوقوف منتصباً ارجع بإحدى القدمين إلى نصف مسافة الانقراج بينهما وبالأخرى إلى النصف الآخر . فإذا حاولت النتر إلى أعلى فبنفس الطريقة المتقدمة في انقراج الرجلين .

ولكن لماذا تهقرت القدم الخلفية قليلا وتقدمت الأمامية كثيرا ؟

سؤال يجب أن نجيب عنه توسعا وبيانا في موضوع حركة الرجلين عند رفع الأثقال . وقبل الإجابة عنه نضرب الأمثلة الآتية :

رافع حاول رفع ثقل بتأخير رجل إلى الخلف ٣٠ سم وتقديم الأخرى إلى



الأمام ١٠٠ سم . فإن الثقل عندئذ يرسم في سيره إلى أعلى — العمود م ١٠ كما في الرسم .

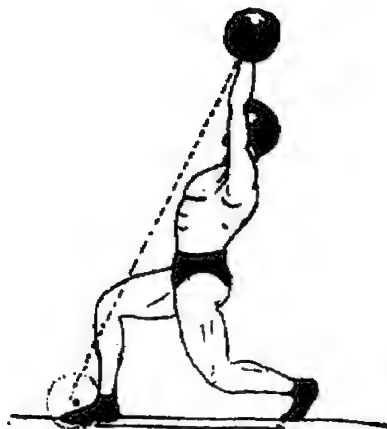
رافع آخر أخر رجلا إلى

الخلف ٦٥ سم وقدم الأخرى ٦٥ سم كذلك . فإن الثقل يرسم في سيره إلى أعلى — المستقيم المائل م . ب كما في الرسم .

رافع ثالث أخر رجلا إلى الخلف ١٠٠ سم وقدم الأخرى ٣٠ سم . فإن

الثقل يرسم في سيره إلى أعلى المستقيم المائل م . ج وهكذا كما في الرسم .
وبالتأمل نرى أن الخط العمودي م . ١ أقصر من الخطوط الأخرى المائلة .
والجواب عن السؤال المتقدم ، هو أننا بتأخير إحدى الرجلين إلى الخلف قليلا وتقديم الأخرى إلى الأمام كثيرا ، جعلنا سير الثقل يرسم المستقيم م . ١ وهو الخط العمودي على مستوى سطح الأرض ، وهو أقصر المستقيمات طولاً .
وغنى عن البيان أنه لو اتبع سير الثقل أحد المستقيمات المائلة دون العمودي لتطلب ذلك من الرافع مجهودا أقوى وانزانا أكثر لطول مسافة سير الثقل ، وربما يكون ذلك في غير الطاقة فتفشل المحاولة .
وقد يسأل سائل عن السبب في أن الرجل الأمامية يجب أن تكون عمودية الساق على مستوى الأرض . والجواب أنها بهذا الوضع تكتسب قوة ارتكاز ومقاومة عظمتين .

وهذه الطريقة هي التي اتبعها فخر مصر البطل العالمى الألبى السيد نصير .
الطريقة الثانية : — هي تحريك إحدى الرجلين إلى الخلف نحو ١٣٠ سنتيمترا مرتكزة على المشط ، وبقاء الرجل الأخرى حيث هي مثنية الركبة ، عمودية الساق ، ولاعتدال الجذع ، وللوقوف منتصباً تتبع الطريقة الأولى .



(شكل — ١١٩)

وهذه الطريقة هي التي مارسها « شارل ريجولو » البطل العالمى الفرنسى . إلا أنها دون الأولى فنا ، فإن الثقل بها لا يصعد عموديا فتطول المسافة على الرافع وتتطلب منه مجهودا شديدا . انظر شكل (١١٩) .

والذى يزيد هذه الطريقة صعوبة أنها

تحتاج إلى مرانة طويلة إلى أن يتقن اللاعب جعل رجله الأمامية عمودية الساق أثناء تأخر الأخرى .

ملحوظة : — مدى التأخر والتقدم للرجلين في الطريقتين يتوقف على طول اللاعب وقصره .

الطريقة الثالثة : — هي ثني الركبتين كالتأهب لجلوس القرفصاء أو جلوس القرفصاء فعلا (الانكماش) ثم النهوض بعد ذلك منتصباً . وللتنر إلى أعلى خذ بنفس هذه الطريقة . وهذه الحركة تتطلب مجهوداً جباراً للرجلين واتزاناً دقيقاً للجسم والثقّل ، حيث لا ارتكاز إلى الخلف ولا إلى الأمام — أى أن مركز الثقل واقع على الخط العمودي لسير الثقل — وربما أُلقت بالرافع إلى الخلف أو سقطت منه الثقل إلى الأمام لعدم ارتكاز الجسم على شيء أمامي أو خلفي شأن الطريقة الأولى والثانية .



(شكل — ١٢٠)

ويزيد هذه الطريقة تعقداً ، الصعود بالثقل منتصباً من جلسة القرفصاء . فأنها تحتاج إلى قوة هائلة للعضلات وربما تعذر ذلك فتفشل المحاولة .

ومن دواعي الفشل أيضاً أنها تبعث في نفس اللاعب الخوف من وقوع الثقل إلى الخلف إذا سحبه بشدة .

فيلجأ إلى سحبه بهوادة وحذر فتسبب هذه الهوادة وذلك الحذر سقوط الثقل إلى الأمام وفشل المحاولة كما تقدم . انظر شكل — ١٢٠ —

لكن الميزة الوحيدة لهذه الطريقة أنها أبلغ من الطريقتين الأولى والثانية في تقريب الجسم نحو الأرض ، أى في الهبوط تحت الثقل .

حركة الوسط في الرفع

للوسط أهمية عظيمة في رفع الأثقال كأهمية الرجلين ، فإنه يشترك معهما في رفع أي ثقل من الأرض إلى الصدر أو إلى أعلى امتداد الذراعين . فينبغي أن يكون الوسط قويا كالرجلين سريعا في حركته فإنه أشبه شيء بزنبرك الآلة أثناء الرفع .

وعضلات الوسط ضخمة قوية يمكنها التغلب على قوة عظيمة ، ولكن طول جذع اللاعب يبعد القوة (الثقل) عن محور الارتكاز ، أي يطيل في ذراع القوة



(شكل — ١٢١)

فتضطر العضلات إلى مقاومة وبذل مجهود أكثر مما لو كان الجذع قصيرا . بمعنى أنه كلما طال جذع الرباع احتاج الوسط إلى عضلات أقوى . وهذا من الأسباب التي من أجلها أشرنا في صحيفة (١٥٠) إلى أن نجاح اللاعب في أي ضرب من ضروب الألعاب يتوقف إلى حد كبير على تكوين جسمه

الطبيعي . ولذلك لا ترى من أبطال العالم في رفع الأثقال إلا رباع القامة معتدلى الطول . ولهذا أيضا وجب علينا أن نحاول دائما أن يكون الجذع عند سحب أي ثقل من الأرض أقرب إلى الاعتدال منه إلى الانحناء ، حيث بذلك يقل مجهود الوسط ويقرب الثقل من محور الارتكاز فتقل المقاومة .

وللسبب عينه إذا أردت رفع أي ثقل من الأرض فلا تقبض عليه ورجلاك

مستقيمتان أو مثنيتان ثنيا خفيفا ، بل يجب أن تثني ركبتيك كثيراً حتى تتمكن من القبض على الثقل وأنت معتدل الجذع ممدود الذراعين لتقل بذلك المقاومة .
انظر شكل (١٢١) .

تأثير السرعة في الرفع

قدمنا للوصول إلى النجاح في رفع أى ثقل مقدمات منها ، إجادة اختيار حركات الرجلين والوسط ومنها بعض العوامل النفسية كحصر الإرادة ، وتركيزها ، والثقة بالنفس ، وهى جميعا تكاد تكفى للفوز برفع الثقل وإنما يعوزها عامل آخر مهم لا يمكن إغفاله بل لا بد منه وهو السرعة التى يجب أن تشمل أكثر أجزاء المحاولة الواحدة لسهولة الرفع : —

فاذا حاول لاعب رفع ثقل متوسط الوزن مناسب لقوته إلى أعلى الصدر يبطء وتؤدة فان مجرد القوة التى يبذلها لرفع هذا الثقل لا تكفى إلا لإدراك ماتحت السرة . وهنا يشعر اللاعب باستحالة رفع الثقل إلى أعلى الصدر . أما إذا حاول رفع نفس الثقل إلى أعلى الصدر بسرعة وب نفس القوة التى يبذلها فى رفعه يبطء فانه يصعد إلى أسفل الصدر نتيجة السرعة أى أن السرعة فى رفع الثقل تكسبه ارتفاعاً أكثر . ولشرح هذا نقول : —

إن هذه النظرية من أوليات علم « الميكانيكا » . فان الحد الذى يصل إليه ثقل مقذوف إلى أعلى حتى يصل إلى منطقة سكونه قبل الهبوط تتوقف بعدا وقربا على السرعة المقذوف بها شدة وضعفا وإليك هذا الإيضاح : —

مجهود اللاعب + البطء = الرفع إلى ماتحت السرة .

نفس المجهود + السرعة = الرفع إلى أسفل الصدر .

وفى أثناء سير الثقل بهذه السرعة المتقدمة وقبل أن يصل إلى حد السكون

على اللاعب أن يهبط إلى أسفل بحركة الرجلين التي اختارها فإذا الثقل أعلى الصدر ولم يبق إلا الاعتدال بطريقة ضم الرجلين المعروفة سابقا . ولرفع الثقل من الصدر إلى أعلى امتداد الذراعين نقرأ ما على اللاعب إلا أن يقذف الثقل بسرعة إلى مافوق منبت شعر الرأس بقليل وبحركة الرجلين المختارة يهبط الرافع إلى الأرض فإذا بالثقل قد وصل إلى أعلى امتداد الذراعين وقد قطع مرحلته ولم يبق إلا الاعتدال بطريقة ضم الرجلين : —

والسرعة الأثر عينه في سهولة رفع الثقل من الأرض إلى أعلى امتداد الذراعين دفعة واحدة (خطفا باليدين) فإن المعروف أن الثقل الذي يستعمل في هذه الرفة يكون عادة أخف من الثقل المستعمل في الحالة الأولى (السحب والنثر باليدين) وليبيان ذلك نقول : —

مجهود الرافع + البطء = الرفع إلى أسفل الصدر .
نفس المجهود + السرعة = الرفع إلى منبت شعر الرأس .
وفي أثناء سير الثقل بسرعة إلى منبت الشعر وقبل أن يصل إلى نقطة سكونه أيضا على اللاعب أن يحرك الرجلين بحيث يهبط الجسم نحو الأرض كما تقدم ، فإذا بالثقل على امتداد الذراعين ولم يبق إلا ضم الرجلين بالطريقة المعروفة .

الهبوط بالثقل إلى الأرض

لإعادة الثقل إلى الأرض في كل الحالات ينبغي الحذر والاحتباس ، وذلك بأن ينزله الرافع من أعلى امتداد الذراعين إلى الصدر ببطء وبمقاومة تكاد توازي ثقله إلا قليلا ، حتى إذا لمس الثقل الصدر يثنى اللاعب ركبتيه ليحصل من ذلك (سوستة) لتخفيف مقاومة هبوط الثقل السريع حتى يستقر على الصدر ومنه إلى امتداد الذراعين إلى أسفل ثم إلى (الطبلية) مع استمرار المقاومة التدريجية في كل الحالات .

طريقة التمرين على رفع الأثقال

يبدأ اللاعب التمرين على رفع الأثقال بعمل تجربة شخصية لكل رفعة يعرف بها الحد الأقصى لطاقته على كل . ثم ينقص من هذا الرقم القياسى الشخصى عشرة كيلوجرامات لكل رفعة ، فيكون الباقي هو بمثابة الحد الأقصى لتمرينه . فيبدأ حينئذ تمرينه على الرفعة برقم صغير يتصاعد تدريجاً حتى يصل إلى الحد الأقصى للتمرين . ومثال ذلك : —

رافع اختبر طاقته فى رفعة الخطف باليدين فوجدها ١٠٠ ك ج .

إذن يكون الحد الأقصى لتمرينه عليها هو ٩٠ ك ج .

إذن يجب أن يبدأ تمرينه برفع ثقل زنته ٦٥ ك ج . دفعتين ، ثم ٧٠ ك ج دفعتين ، ثم ٧٥ ك ج . دفعتين ، ثم ٨٠ ك ج . دفعة واحدة ، ثم ٨٥ ك ج . دفعة واحدة ، ثم ٩٠ ك ج . دفعة واحدة وهى الأخيرة لهذه الرفعة . وما فعله المتمرن فى هذه الرفعة يفعله فى الرفعتين التانيتين .

وعليه أن يختبر رقمه القياسى بين آونة وأخرى حتى إذا تعدى الرقم القياسى الشخصى السابق وهو ١٠٠ ك ج . عمل على تعديل وزن الأثقال بما يتفق وما ذكرنا آفا . مثال ذلك : —

اللاعب السابق اختبر قوته بعد شهر من تمرينه فوجدها ١٠٥ ك ج . خطفاً باليدين .

إذن يكون الحد الأقصى لتمرينه ٩٥ ك ج . إذن فالثقل الذى يبدأ به هو ٧٠ ك ج .



أنور احمد البطل العالمى



وإليك جدولاً للسير بمقتضاه : —

نوع الرفعة	الرقم القياسي الشخصي	عدد الدفعات					نهاية التمرين
		دفعتين	دفعتين	دفعتين	دفعات واحدة	دفعات واحدة	
الخطف باليدين	١٠٠	٦٥	٧٠	٧٥	٨٠	٨٥	٩٠
الرفع والنتر باليدين	١٣٠	٩٥	١٠٠	١٠٥	١١٠	١١٥	١٢٠
الضغط باليدين	٩٠	٥٥	٦٠	٦٥	٧٠	٧٥	٨٠

وعلى المتمرّن عند تكرار الحركة دفعتين أن يترك الثقل على الأرض كل دفعة ثم يعتدل ويستأنف الرفع بالدفعة الثانية حتى يعود العضلات والأعصاب العمل مع دفعة واحدة متآزرّة ، ويسمح للألياف بوقت من الراحة ويرجع الدم إلى سيره الطبيعي الأول . وهذه خير وسيلة وأحدث طريقة لاختيار الوزن والتمرين الصحيحين .

أيام الأسبوع

تكلمنا عن تمرينات رفع الأثقال وأماننا الآن موضوع هام ليس من ذكره بد وهو تنظيم أيام الأسبوع للتمرين على مختلف الألعاب السابق ذكرها بحيث يكون هناك تنوع يستهوى اللاعب ؛ وأيام للراحة يسترد فيها الجسم نشاطه وحيويته لا سيما بعد التمرين على رفع الأثقال . ونعني بالراحة هنا السير في الهواء الطلق مع مراعاة عدم الاجهاد .

وإلى المتمرّن جداول وضعناها لتوزيع مختلف الألعاب وما يتخللها من الراحة على أيام الأسبوع بنسبة عادلة نرى أن التوزيع بمقتضاها لا بد عائد على المتمرّن بالصحة والعافية وجمال الجسم والسير به جهد الطاقة إلى الغاية المنشودة .

أيام الأسبوع	نوع التمرين
السبت	رفع أثقال
الأحد	تربية بدنية مع التدليك الخفيف
الاثنين	راحة مع المشي في الهواء الطلق
الثلاثاء	رفع أثقال
الأربعاء	تربية بدنية مع التدليك الخفيف
الخميس	رفع أثقال
الجمعة	راحة مع المشي في الهواء الطلق

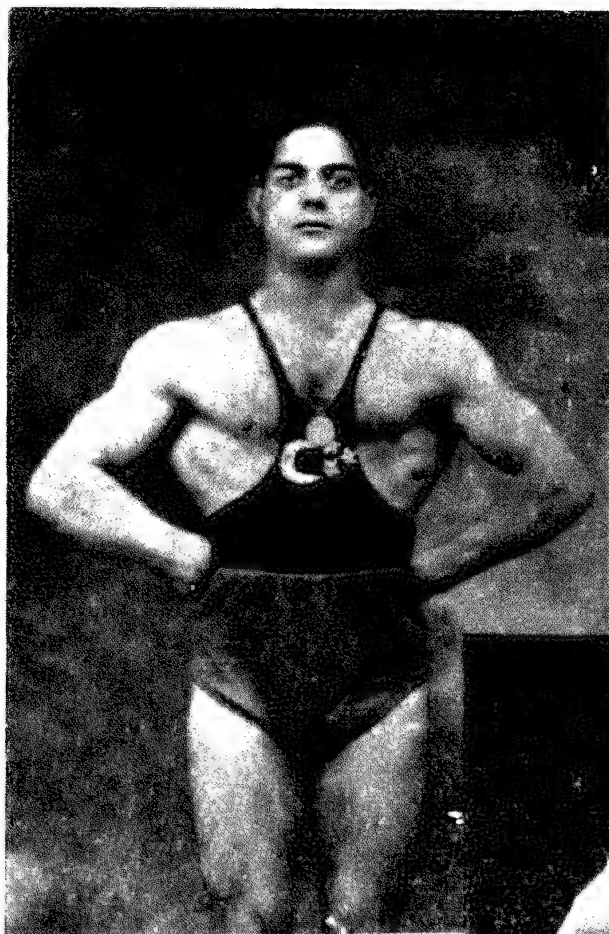
أما من يريد أن يقصر تمريناته على رفع الأثقال فقط فليتبع نظام الجدول الآتي :

أيام الأسبوع	كيفية قضائها	أيام الأسبوع	كيفية قضائها
السبت	رفع أثقال	الأربعاء	رفع أثقال أو راحة
الأحد	راحة مع المشي		وتدليك
الاثنين	رفع أثقال	الخميس	رفع أثقال
الثلاثاء	راحة مع المشي	الجمعة	راحة مع المشي

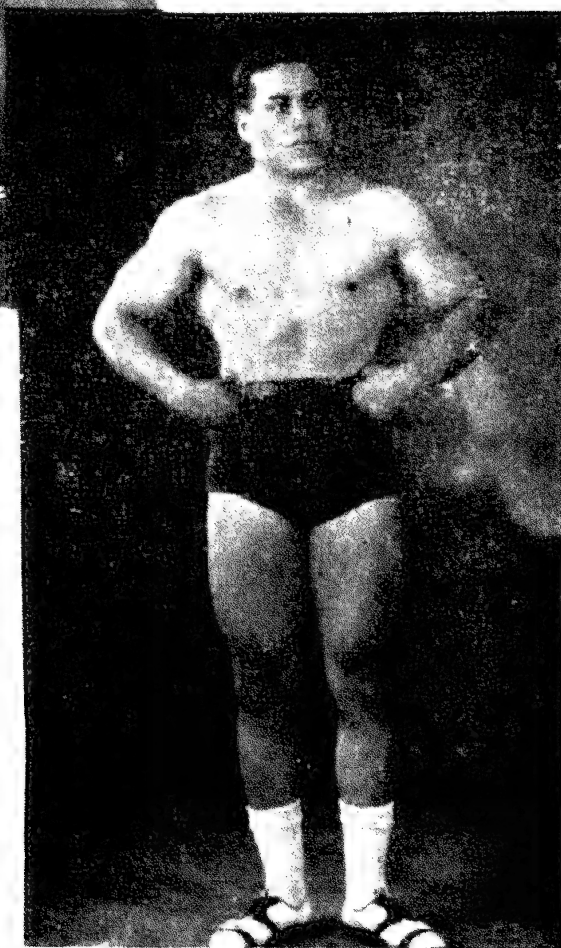
ولسنا نقطع بضرورة السير بمقتضى الجدولين المذكورين بحذافيرهما فإن لكل فرد ظروفه من حيث العمل والراحة .

وإذا وجد الإنسان نفسه يوما مجهدا أو تعباً فإننا نوصيه بعدم التمرين في هذا اليوم تفاديا لزيادة الإجهاد .

ونلفت نظر اللاعب أيضا إلى أنه يجب أن يبدأ التمرين في اليوم التالي بحسب ما هو مخصص له .



صالح محمد البطل العالمي



محمد أحمد جعينة



لماذا لا يكون لطول الرباع دخل فى قياس قوته ؟

خطر لى هذا السؤال منذ سنين مضت أثناء قيامى بتدريب بعض الفرق على رفع الأثقال من ملاحظتى لشخصين متساويين فى الوزن والرفعات ، ولكنهما متباينان فى الطول ، إذ يبلغ (مصر) ١٨٠ سنتيمترا إلى أعلى امتداد الذراعين ، بينما يبلغ (مصر) ٢٠٠ سنتيمترا إلى أقصى امتداد الذراعين .

وهنا حدثتني نفسى لماذا لا يدخل الطول فى قياس قوة الرباع أسوة بوزنه وبالتقل الذى يرفعه إذا كان الغرض من رفع الأثقال قياس قوة الرباع لا اختبار المهارة فى الرفع فقط ؟ ؟

أجل يجب إدخال الطول ضمن النسب التى تقاس بها قوة الرباع وذلك بناء على أبسط المعلومات الحسائية فى قانون الروافع ، فإن طول الرباع يطيل سير الثقل إلى أعلى فيحتاج إلى قوة فى عضلات الجسم أكبر من القوة التى تبذلها عضلات جسم رباع أقل طولا .

لهذا أرى أن يتبع فى قياس قوة الرباع المثل الآتى : —

(مصر) و (مصر) من وزن واحد . رفعا ثقلا قدره ١٠٠ ك . ج . إلى أعلى امتداد الذراعين ، وكان (مصر) يبلغ طوله ١٨٠ سنتيمترا إلى أعلى امتداد الذراعين . بينما يبلغ طول (مصر) ٢٠٠ سنتيمترا إلى أعلى امتداد الذراعين ، فيخيل لأول وهلة أنهما متساويان قوة ، والحقيقة غير ذلك فإن عضلات (مصر) أتت بمجهود أكثر من عضلات (مصر) . إذن فعضلات الأول أقوى ويجب أن يحوز صاحبها (مصر) قصب السبق .

وتدعيا رأينا نضرب طول كل منها في مجموع الارتفاعات الصحيحة ويكون حاصل الضرب هو النتيجة وإليك الطريقة : —

الاسم	الرتبة	المحاولة الاولى			المحاولة الثانية			المجموع	الطول الى اعلى مبدأ الذراعين	النتيجة
		الخط الثاني	الخط الثالث	الخط الرابع	الخط الثاني	الخط الثالث	الخط الرابع			
حسن	٢٠	٩٠	٩٠	٩٥	١٠٠	١٠٠	١٤٠	٣٤٠	٨١ متر	٦١٢
سعد	١٨٥	٩٠	٩٥	١٣٥	٩٥	٩٧	١٣٧	٣٣٠	٢ متر	٦٦٠

يتضح من هذا الجدول أن (سعدا) على نقص رفعاته عن (حسنه) يجب أن يكون هو الفائز.



الباب السادس

التدليك

نم荷包

قبل أن نتكلم عن التدليك نروى القصة الآتية :

أصيب جندي إبان الحرب العظمى بشظية من قنبلة أصابت مركز النوم في المخ فقطعت له عصباً يقال له عصب النوم ، فُحَرِّمَ بذلك على جفنيه المنام ، فكان يمشى مذهولاً لا يعرف ما هو صانع ، ولا إلى أين هو ذاهب ، ولا مع من يتكلم ، وكان يتعاطى أنواع المخدرات حسب استشارة الأطباء لعلها تجلب له بعض النوم ولكن ذلك لم يجده نقعا ، وكانت كل هذه المحاولات عبثا . وأخيرا اهتدى بعض الأطباء إلى وجوب عمل تدليك له على يد أساتذة الفن فكانت النتيجة أنه نام مدة ربع ساعة بعد أن مكث عدة شهور يقاسى الآلام ، وتوتر الأعصاب ، والذهول « والهستريا » من عدم النوم .^(١)

تلك قصة تبين الاهتداء إلى فائدة التدليك من جهة واحدة . وهي تهدئة الأعصاب لمصاب حارفيه نطس الأطباء عدة شهور فكان التدليك هو البلسم الوحيد لتلك الآلام والمسكن لها .

(١) كثير من الجنود الموجودين في الخنادق يصابون بمرض يسمى صدمة القنابل shell. shock وهذا المرض ينتج من هول انفجار القنابل المتتالية والتي كثيرا ما تهدم الخنادق على من فيها فتدفنهم تحت التربة ، وقد ظنوا أنفسهم أمواتا حتى إذا ما أخرجوا من تحتها ، وجد الكثير منهم مصابين بأنواع مختلفة من الأمراض العصبية « الوهمية » الشلل والعمى والصمم وفقدان قوة الكلام والإتيان بأى صوت .

دكتور عبد الحالى سليم

ومع إمتناع الأطباء بفائدة التدليك في شفاء كثير من الحالات المرضية فإنهم يحجمون عن المشورة به لعدم وجود إحصائيين فيه بالقطر المصرى من جهة وعدم إيمان أغلب الناس بفائدته من جهة أخرى .

وإننا لموردون هاهنا لمحة من تاريخ التدليك ، لنبين للناس أن الطبيعة التى لا تخطئ قد هدت الإنسان قديما إلى فائدة التدليك فمارسه بفطرته كضرورة من ضرورات الحياة .

فأنت ترى أن الفطرة أوحى إلى الشعوب غير المتحضرة فائدة التدليك فمارسوه واتخذوا من الزيوت والدهون سببا لتسهيل عملية ذلك ، ولترطيب البشرة واتجعاها تقوى على تحمل حرارة الشمس المحرقة .

وأنت ترى أن الإغريق فالرومان اهتموا إلى فائدة التدليك فكانوا يدلكون أبدانهم بأنواع من الزيوت منها زيت الزيتون والقرمز ويجلسون أو يستلقون على الرمال عراة الأبدان فى الهواء الطلق وتحت أشعة الشمس حتى تغلغل الزيوت فى مسامهم المفتحة لتلين وتنشط البشرة وتحتفظ جمالها مستكملين بذلك فائدة العملية .

وترى العرب بدورهم قد فطنوا إلى فائدة التدليك فكانوا إذا أرادوا المصارعة افترشوا جلود الأنعام ودهنوا أبدانهم بالزيوت والشحوم ليصعب القبض على الأعضاء والمضلات لفرط ملاسة الجسم فيحصلون بذلك على فائدتى التدليك والمصارعة فى آن ولعل التدليك كان غرضهم الأول فى ذلك .

وكان التدليك إلى عهد قريب شائعا بين الأسر المترفة بالقطر المصرى أيام اتخاذ الرقيق ، أما الآن فقد أصبح التدليك مقصورا على الحمامات العامة إلا أنه يستعمل فقط لتنظيف البشرة ولا علم للذين يمارسونه بقواعده وأصوله الفنية .

وقد تقدم فن التدليك الآن حتى صار علما من العلوم له أساتذته وأعلامه

بفضل تقدم علم الطب^(١) فجدير بنا أبناء القرن العشرين أن نعتنى به لكثرة فوائده
التي لا تقع تحت حصر والتي منها : —

(١) — تنشيط البشرة للقيام بوظائفها على أحسن حال وذلك بالفرك الذى يدفع
الدم إلى القنوات الشعرية المنبثة فى أنحاء الجلد فتتنبه البشرة وتحفظ مرونتها التي
تزول تدريجاً كلما تقدم الإنسان نحو الشيخوخة ويحل محلها التجعد .

(٢) — تنظيم الدورة الدموية وتنشيطها وإزالة ما يعوق سيرها من الأملاح
والرواسب .

(٣) — منع خطر تصلب الشرايين بإزالة ما يعلق بجدرانها الداخلية من
الأملاح الكلسية فتحتفظ بمرونتها .

(٤) — إزالة السمن الزائد على الحد بتفكك الشحم بالتدليك بالأصابع حتى
يخرج مع الإفراز فيزيل الترهل ويجمل القوام بإزالة الشحم الذى يعلو العجز وبعض
الأجزاء الأخرى .

(٥) — شفاء بعض الأمراض العصبية كالأرق وتوتر الأعصاب .

(٦) — إزالة الإمساك بتدليك الأمعاء فتتنشط وتقرز ويقوم القولون
بعملية الطرد .

(٧) — تمرين العضلات أى منحها مرانة قسمل عليها التغذية فينمو الجسم .

(٨) — منع تضخم القلب حيث إن الألعاب دون تدليك من حين إلى حين
تجبر العضلات وإذا تحجرت صعب على القلب دفع الدم إلى الأطراف خلال
الشرايين والأوردة المحيطة والمتغلغلة فى العضلات المتحجرة فيجهد القلب ويتضخم
(٩) — إزالة الإفرازات الحمضية المضرة للجسم والعضلات بعد الإجهاد ،

(١) كتب الطب الموسوعة فيها فصول خاصة فى استعمال التدليك لكل مرض .

دكتور احمد محمد الله

لأن وجود هذه الإفرازات يذهب بنشاط الجسم وحيويته فيجتاح إلى الكسل والخمول ويعجز عن العمل .

(١٠) إفادة العضلات بتمددتها وعدم قصرها وتكتلها .

هذه قواعده العامة للجنسين — وهو مع هذا يفيد الجنس اللطيف خاصة ما يأتي : —

(١) تحسين لون بشرتهن نعومتها .

(٢) حفظ جمال أساريهن .

(٣) إكساب وجوههن نضارة وجمالاً ووقايتها من التجعدات .

هذا وإنه في استطاعة الإنسان إجراء عملية التدليك لبعض أجزاء الجسم التي تكون في متناول يديه بنفسه لنفسه إذا عرف عضلات الجسم واتجاهاتها جيداً وألم ببعض المبادئ الأولية لعملية التدليك وعمل بالإرشادات الآتية : —
(١) اغسل يديك جيداً قبل البدء في عملية التدليك .

(٢) قلم أظافرك حتى لاتكمن تحتها الأوساخ ولا تحدث في جسمك الجروح والحدوش .

(٣) باشر عملية التدليك في مكان دفيء .

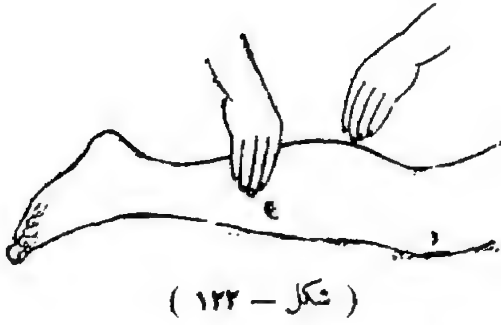
(٤) استعمل الدهون المولدة للحرارة والتي تجعل الأيدي تنزلق على البدن مثل «Eleman's . Embrocation» والزيوت المختلفة كزيت الكافور .
وخصوصاً إذا كنت غزير شعر الجسد فإن التدليك دونها يجذب الشعر فتتهيج منابته وينتج عن ذلك ما يسمى حرارة — وهي الفقاقيع مملوءة بالماء .

(٥) من أوليات فن التدليك العمل على دفع الدم من الأطراف إلى جهة القلب ، لاسحبه من جهة القلب إلى الأطراف . ولهذا يجب أن يكون اتجاه عملية اليدين في التدليك إلى القلب دائماً .

أرخ العضلات جميعها وابدأ بعد ذلك عماية التدليك

طرق التدليك

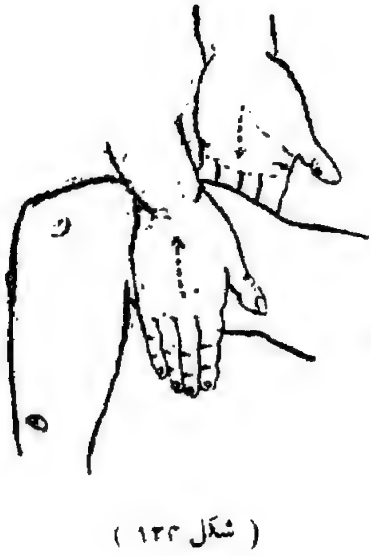
طرق التدليك عدة نعر عنها بالاصطلاحات الآتية : —



الدلك الخفيف — وهو الدلك
براحة الكف والأصابع بلطف .

الدلك الثقيل — وهو الدلك
براحة الكف بشدة .

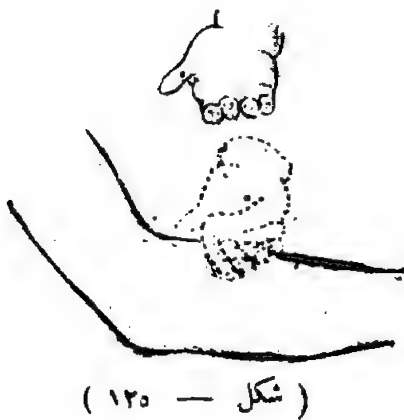
اللفظ — وهو أخذ العضلات بأطراف الأصابع إلى أعلى حتى تنساب من
بينها لملاستها . انظر شكل - ١٢٢ -



الهرز — وهو القبض على العضو أو العضلة بين
الكفين وهزها أو تمويجها إلى الجانبين أو إلى أعلى
أو أسفل . انظر شكل - ١٢٣ -



العجن — وهو عجن
العضلات والشحم بالأصابع
أو بقبضة اليد لتفكيكها .
انظر شكل - ١٢٤ -



الضغط المتقطع — وهو الضغط براحة
الكف أو القبض على العضو أو العضلات
بجميع أصابع اليد ضغطا متقطعا .

الربت (الطبطبة) — وهو ضرب الجسم
بالكف أو بظهر اليد بسرعة ولطف .
انظر شكل - ١٢٥ -

الضرب بالأنصابع — وهو ضرب الجسم بسرعة بجانب الكف من جهة الأصابع في ارتحاء بحيث تلمس الجسم متتابعة . انظر شكل - ١٢٦ - .

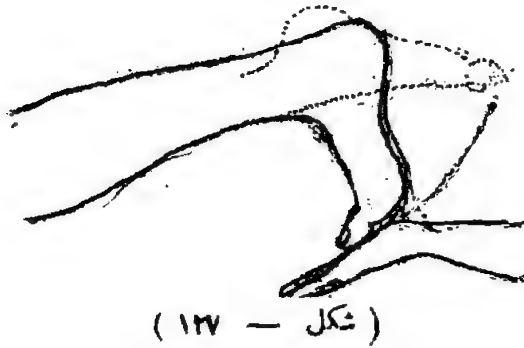


وفما يلي طريقة تدليك خاصة بكل عضو من أعضاء الجسم على حدة : —

تدليك القدم

لتدليك القدم اتبع ما يأتي : —

(١) فرك أصابع القدم فركاً خفيفاً باليدين من أعلى وأسفل .



(٢) إدخال أصابع اليد بين أصابع القدم عدة مرات « التخلخل »
(٣) فرك أعلى القدم وأسفلها (بطن القدم) باليدين معاً .

(شكل - ١٢٧)

(٤) عجن العضلات الصغيرة بالإبهام من جهة وبقية الأصابع من الجهة المقابلة ، وجمع الأصابع مشدودة رأسياً من أعلاها وأسفلها .

(٥) مسح ظاهر القدم وباطنها بالأصابع إلى الخللخل .

(٦) دلك القدم دلكاً خفيفاً حتى الخللخل من أعلاها وأسفلها .

(٧) تطويق الخللخل بدائرة من السبابة والإبهام في ضغط ولف يمنة ويسرة .

(٨) وضع راحة الكف على أطراف أصابع القدم وثنيها ثم ثني القدم إلى

الخلف وإلى الأمام . انظر شكل - ١٢٧ - وكذلك إلى الجانبين ولفها عدة لفات في دوائر .

(٩) دلك القدم إلى مافوق الخللخل .

(١٠) إذا كان بالخلخل سمن ويراد إزالته فبطريقة العجن والفرك الشديد يتفكك الشحم من حوله .

تدليك الساق

طريقة تدليك الساق كما يأتي : —



(شكل — ١٢٨)

- (١) دلك خفيف للساق بسرعة من أسفل إلى أعلى حتى الركبة .
- (٢) عجن عضلات بطن الساق حتى ثنية الركبة انظر شكل - ١٢٨ - وكذلك العضلة القصية الأمامية
- (٣) استعمال طريقة اللقط لبطن الساق .
- (٤) الضرب بالأصابع .
- (٥) القبض على بطن الساق بجمع أصابع اليد والضغط عليها ضغطا متقطعا والسير بذلك إلى أعلى حتى الركبة .
- (٦) دلك الساق باليدين بسرعة إلى أعلى حتى الركبة .
- (٧) الربت بظهر اليد .
- (٨) فرك الركبة في دوائر .
- (٩) فرك ثنية الركبة إلى أعلى بالأصابع .
- (١٠) تحريك الساق بثنيها ومدها إلى أقصى ما يمكن دون تقلص عضلاتها

تدليك الفخذ

تدلك الفخذ كما يأتي : —

- (١) عجن عضلات الفخذ الأمامية بالأصابع انظر شكل - ١٢٩ -
- (٢) اللقط بالأصابع

(٣) الضغط المتقطع على عضلات الفخذ براحة الكف .

(٤) الربت براحة الكف وبظهرها .

(٥) الدلك الثقيل إلى الحفرة الحرقفية .

(٦) هز الفخذ بين راحتي الكفين .

(٧) ثني الفخذ إلى البطن بقدر ما يمكن عدة مرات .

(٨) نوم المدلك على وجهه وبدء المدلك بتدليك الفخذ

والإلية من الخلف

(٩) عجن الفخذ والإلية عجنًا لطيفًا .

(١٠) الضغط المتقطع على الفخذ إلى أعلى حتى الوسط .

(١١) اللقط السريع .

(١٢) الضرب بالأصابع .

(١٣) ثني الفخذ إلى الخلف بيد واحدة عدة مرات مع الضغط باليد

الأخرى على الوسط .

(١٤) فرك الفخذ بسرعة إلى أعلى (انظر عضلات الفخذ الخلفية في صورة

جسم الإنسان بأول الكتاب)

تدليك الوسط

اتبع الإرشادات الآتية في تدليك الوسط :

(١) تدليك سريع .

(٢) ضغط متقطع على العمود الفقري وعضلاته من أسفله إلى أعلاه .

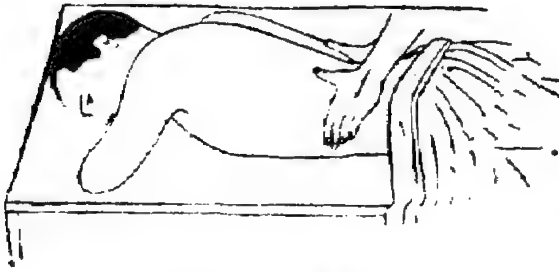
(٣) ضغط متواصل بشدة على العمود الفقري من أسفله إلى أعلاه .



(شكل — ٣٩)

(٤) عجن العضلات ما أمكن بقبضة اليد .

(٥) الضغط الشديد على أسفل الظهر بكلتا اليدين بحيث تتجه إحداها



(شكل - ١٣٠)

إلى اليمين والأخرى إلى الشمال .

(انظر شكل - ١٣٠ - هذا

مالم يكن هنالك مرض كلوى فلا

لزوم للضغط الشديد . ولا لزوم للضرب

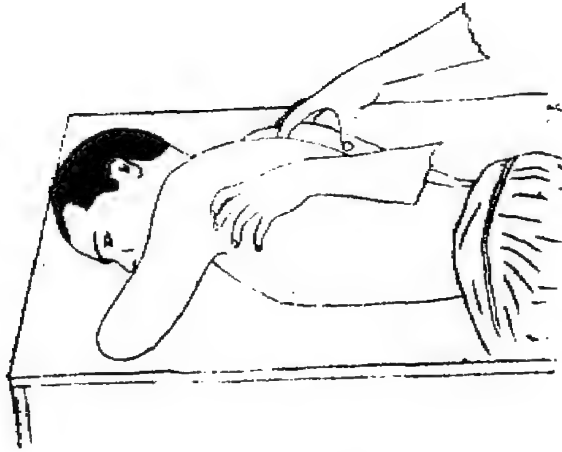
بالأصابع إذا كان المتدلك مصابا بضعف القلب .

(٦) الفك بلطف إلى الجانبين .

(٧) التدليك السريع إلى أعلى لتوليد الحرارة ولدفع الدم إلى جهة القلب .

تدليك الظهر

أما تدليك الظهر فيجب فيه اتباع ما يأتي : —



(شكل - ١٣١)

(١) الدلك بشدة في دوائر

والأصابع عمودية على الظهر

لتفكيك العضلات (انظر

شكل ١٣١)

(٢) الدلك الخفيف براحة

الكف لتجميل الظهر - خاص

بالنساء —

(٣) الضرب بالأصابع ويستثنى من ذلك من يشكو ضعف القلب .

(٤) الربت براحة الكف ، وكذلك يستثنى منه ضعاف القلوب .

(٥) الفك السريع .

(٦) عجن العضلة المسنة الكبرى بالأصابع .

(٧) لقط العضلة المسننة الكبرى

(٨) ضغط العضلة المسننة الكبرى في

حالة جلوس المتدلك أو وقوفه - ضغطا متقطعا
من أسفل إلى أعلى .

(٩) الهز السريع .

(١٠) الضرب السريع من أسفل إلى

أعلى بانزلاق اليدين من أسفل حتى تحت
الإبط ثم انزلاقهما إلى الخارج بسرعة
(انظر شكل — ١٣٢)

(١١) الفرق السريع من أسفل إلى أعلى .

تدليك البطن

لتدليك البطن خذ بما يأتي : —

(١) دك الشحم الذي يعلوجدان البطن إذا كان غليظا لتفكيكه . ولذلك

آلة خاصة عملت لمن يريد أن يدلك

بطنه بنفسه وهي إسطوانة خشبية

أشبه شيء (بالنشابة) أو (بالكندرة)

تمر على البطن فيها ثقب أو تتواءمات

(أبراز)

(٢) العجن الخفيف .

(٣) اللقط بالأصابع .

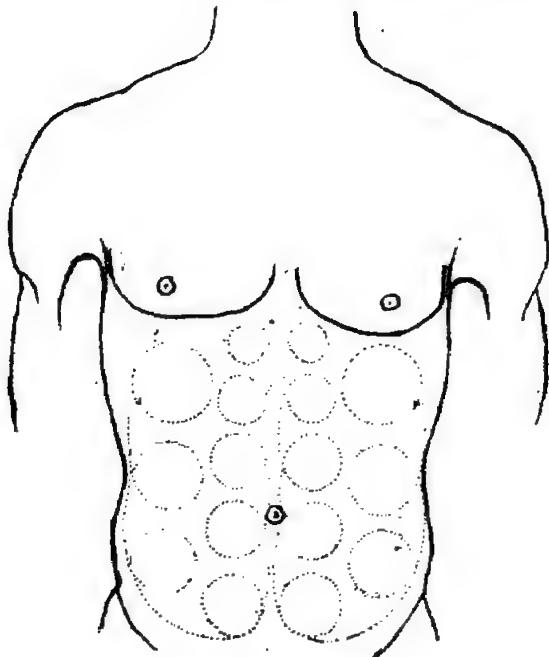
(٤) التدليك في دوائر براحتي

الكفين على الأمعاء وهذا يساعد

على إزالة القبض كما نهنا على ذلك فيما سبق



(شكل — ١٣٢)



(شكل — ١٣٣)

- (٥) التدليك فى دوائر رحوية براحتى الكفين من أعلى تحت الإبط إلى أسفل ، ثم إلى أعلى حتى وسط الصدر (انظر ش ١٣٣) ولا يستحسن التدليك الشديد بضغط لمن يشكو ضغط الدم فإن ذلك يؤدى إلى زيادة الضغط .
- (٦) الفرق السريع من أسفل إلى أعلى .

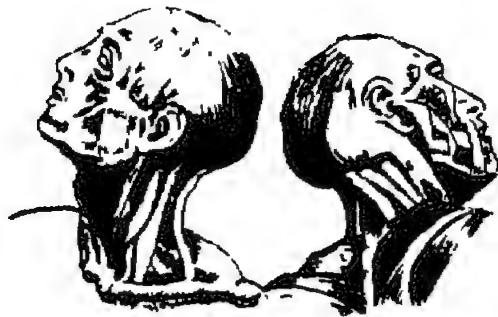
تدليك الصدر

يتبع فى تدليك الصدر ما يأتى : —

- (١) فرك الثديين براحتى الكفين . ما عدا النساء لكى لا تترهل أئداؤهن وإنما يستحسن لمن الفرق الخفيف حول الثديين .
- (٢) العجن الخفيف — ما عدا النساء .
- (٣) اللقط السريع — ما عدا النساء .
- (٤) الضرب بالأصابع — ما عدا النساء ومن به مرض القلب .
- (٥) التدليك السريع فى دوائر لتوليد بعض الحرارة ، ثم الفرق إلى الجانبين
- جهة الابطين

تدليك الرقبة والمنكبين

لتدليك الرقبة والمنكبين اتبع الإرشادات الآتية : —



(شكل — ١٣٤)

- (١) عجن عضلات الرقبة والمنكبين عجنا خفيفا (انظر ش ١٣٤) .

- (٢) ضرب المنكبين بالأصابع ضربا خفيفا

- (٣) الضغط المتواصل من أعلى الرقبة إلى الكتفين .

- (٤) الفك الخفيف من أعلى الرقبة إلى أسفل حتى الكتفين .
 (٥) اللقط الخفيف للرقبة والمنكبين .
 (٦) التدليك السريع للرقبة والمنكبين من أعلى إلى أسفل كي يتجه الدم نحو القلب .

تدليك اليد

تدليك اليد يكون كالآتي : —



شكل (١٣٥)

- (١) فرك خفيف للأصابع .
 (٢) تخلل أصابع المذلك لأصابع كف المذلك .
 (٣) فرك ظاهر الكف وباطنها .
 (٤) ذلك الأصابع بشدة إلى المعصم من باطن الكف وظاهرها .
 (٥) الربت السريع براحة اليد أو بأطراف الأصابع .
 (٦) ثنى الأصابع إلى الخلف والأمام ما أمكن عدة مرات .
 (٧) ذلك اليد ظاهرها وباطنها إلى أعلى حتى المعصم . انظر شكل -١٣٥-
 (٨) تطويق المعصم بالسبابة والإبهام في غير عنف وبالتحريك يمنة ويسرة كفعل الجلاء .
 (٩) ثنى المعصم إلى الأمام وإلى الخلف وإلى الجانبين عدة مرات ثم تحريكه في دوائر .
 (١٠) الذلك إلى أعلى بسرعة وبشدة .

تدليك الساعد

ويجب لتدليك الساعد أن تسترشد بما يأتي : —

(١) التدليك السريع إلى أعلى .

(٢) عجن عضلات الساعد جيداً بالأنامل . انظر شكل - ١٣٦

(٣) الضغط المتقطع بجمع أصابع اليد .

(٤) الربت بالكف وبظاهر اليد .

(٥) اللقط بأطراف الأصابع .

(٦) الضرب بالأصابع .

(٧) هز الساعد بين الكفين هزاً سريعاً .

(٨) التدليك الثقيل .

(٩) التدليك السريع إلى أعلى حتى المرفق .

تدليك العضد والعضلة الثلاثية

لتدليك هاتين العضلتين اتبع ما يأتي : —

(١) فرك العضد بشدة إلى أعلى .

(٢) عجن العضد جيداً بالأصابع .

(٣) ضغط العضد ضغطاً متقطعاً إلى أعلى بجمع أصابع اليد

(٤) لقط العضد بالأصابع .

(٥) ضرب العضد براحة الكف .

(٦) ضرب العضد بالأصابع .

(٧) تدليك العضد من أسفل إلى أعلى . انظر شكل - ١٣٧

(٨) فرك العضلة الثلاثية إلى أعلى بشدة .

(٩) عجن العضلة الثلاثية بالأصابع بشدة . انظر شكل - ١٣٨

(١٠) ضغط العضلة الثلاثية ضغطاً متقطعاً بشدة وإلى أعلى .



(شكل - ١٣٦)



(شكل - ١٣٧)

- (١١) لقط العضلة الثلاثية لقطا سريعا .
 (١٢) ضرب العضلة الثلاثية بالأصابع .
 (١٣) هز العضد والعضلة الثلاثية بين الكفين . انظر شكل - ١٢٣ -
 صحيفة (٢٠٩) .



- (١٤) ثني الذراع ومدّها عدة مرات دون تقلص العضلات .
 (١٥) الدلك السريع إلى أعلى للعضد والعضلة الثلاثية .

تدليك الكتف

ويجب في تدليك الكتف أن يكون كالآتي : -

- (١) فرك الكتف بسرعة في دوائر رحيوية .
 (٢) عجن العضلات بالأصابع من الخلف وكذلك من الأمام .
 (شكل - ١٣٨)

- (٣) التدليك إلى أعلى بشدة .
 (٤) العجن الشديد بقبضة اليد . انظر شكل - ١٢٤ - صحيفة - ٢٠٩ -
 (٥) الضرب بالأصابع .
 (٦) اللقط السريع .
 (٧) الضغط المتقطع على الكتف إلى أعلى بشدّة .
 (٨) الفرك بسرعة في دوائر .
 (٩) هز الكتف بين راحتي الكفين .
 (١٠) تدليك الإبط مع رفع الذراع إلى أعلى وثنى الساعد خلف الرقبة .
 (١١) رفع الذراع إلى أعلى حتى خلف الرقبة وإنزالها إلى أسفل حتى خلف الظهر .

- (١٢) التادليك السريع إلى أعلى .

تدليك الرأس



(شكل — ١٣٩)

تتبع في تدليك الرأس هذه الإرشادات : —

(١) فرك فروة الرأس متدرجا من الخفة إلى الشدة . وهو فضلا عن فوائد التدليك يمنع الصلع الناشئ عن عدم وصول الدم الكافي لتغذية بصيلات الشعر ، لا الناشئ عن حالة مرضية أو جراثومية .

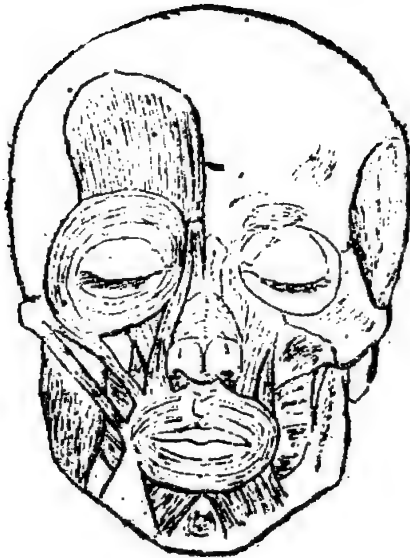
(٢) تدليك الرأس من الجبهة إلى القفا بسرعة وبشدة لإزالة الصداع .

(٣) فرك القودين بشدة في حالة الإغماء .

تدليك الوجه

ترسم أغلب انفعالات النفس على أسارير الوجه فتنبسط حيناً وتتجهم أحياناً فتكتسب بذلك الملامح أشكالاً تختلف على الوجه آثارها من السيام والتجاعيد أو بهارة أخرى تنطبع عضلات الوجه بذلك الطابع وتكيف تبعاً لهذه الأشكال . فتدليك الوجه هو العلاج الوحيد لإزالة هذه التجاعيد وقد سبق بيان ما للطبيعة من الفضل في هداية الإنسان إلى مزايا التدليك . ويتضح ذلك من بعض الحركات الفطرية الآلية كفرك الطفل لعينه عند اليقظة أو دعمه لوجهه . وبما أن الوجه من الأطراف البعيدة العارية المعرضة لتعاقب التقلبات الجوية عليها فلا تغذى عضلاته وأجزاءه بالإشعيرات دقيقة جداً قد تتعطل بالإهمال أو بالتقدم في السن : لذلك يجب أن يقوم تدليك الوجه على أساس علمي متين وقد أوردنا الصورة رقم ١٤٠ ليرى فيها الممارس عضلات الوجه واتجاهاتها .

ويجب في ذلك اتباع ما يأتي : —



(شكل — ١٤٠)

(١) الفك الأفقي الخفيف للجهة ثم مساية عضلات الجهة بالتدليك دفعة إلى أعلى حتى فروة الرأس فالقفا . ومساية عضلاتها التي تتجه إلى الصدغين دفعة أخرى وهكذا .

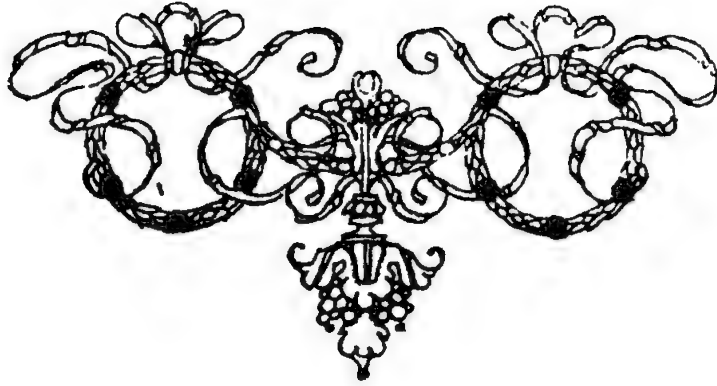
(٢) فك الصدغين فركاً خفيفاً (الصدغ ما بين العين والأذن) وهذا الفك يفيد في أحوال الإغماء .

(٣) الفك الخفيف بأطراف الأنامل حول العينين في دوائر ثم من جانبي الأنف من أعلى إلى أسفل حتى الشفة العليا . بعد التيقن من نظافة اليدين .

- (٤) فرك جانبي الأنف يميناً وشمالاً تحت العينين بالأصابع .
 - (٥) الفرك الشديد للخدين
 - (٦) ضرب الخدين في خفة وسرعة بأطراف الأصابع .
 - (٧) فرك الخدين في دوائر .
 - (٨) دلك الخدين إلى أسفل بسرعة وخفة .
 - (٩) دلك التجميد المبتدىء من الأنف إلى ماحول الفم ، إذا وجد .
 - (١٠) دلك الفم بالأصابع في دوائر .
 - (١١) فرك الفكين بشدة براحتي الكفين .
 - (١٢) الضرب السريع بالأصابع للفكين .
 - (١٣) تدليك الذقن من أعلى إلى أسفل براحة الكف .
 - (١٤) عجن الشحم الذي تحت الذقن — إذا وجد — بأطراف الأصابع ثم فركه بسرعة من أعلى إلى أسفل .
- و بالإجمال فإن الغرض الأول والأساسي من تدليك الوجه ، هو جذب كمية وفية من الدم إلى أنحاء الوجه لتغذيته عن طريق الشعيرات الدموية الدقيقة التي تحمل الدم إليه .
- وأحب أن يلحظ المتدلك أن التدليك على اختلاف أساليبه ينحصر في حركتين هامتين هما إفراغ الأوعية من الدم وملؤها به بعد تجديده ، فينشأ عن ذلك ما لا يحمله أحد مما يترتب على تنقية الدم وتجديده من النضرة والنشاط مرانة البشرة .

ومن وسائل التدليك — وخصوصاً للجنس اللطيف — تأكيد الوجه بالكمامات الساخنة التي تجذب الدم إلى الوجه فيتورد ، أو الثلجة التي توضع على الوجه فتقبض القنوات والشعيرات الدموية ، وترفع عنه فتنبسط بعد

اقتباضها ، وهنا يندفع الدم بشدة وبغزارة فيتورد الوجه ويظهر الجمال .
وعلى الآنسات والسيدات أن يضاعفن العناية بالتدليك لما يجب أن يتوافر
في وجوههن من الجمال غير الزائف ، ذلك الجمال الذى ينشأ عن الوسائل الطبيعية
لا عن المساحيق ، وصنوف الطلاء ، وشتان بين الجمالين .



الباب السابع

متفرقات

السمن والنحافة

للمواد الغذائية كل الأثر في السمن والنحافة . فان من يتناول ما ينتج ٣٠٠٠ كالورى و يستهلك منها ٢٥٠٠ كالورى مثلا بين تغذية وإفراز يتبقى له الفرق بين هذين المقدارين فيكتنز بين الأنسجة ويسبب السمن . وقلة الغذاء وتقص المواد الغذائية فيه عن حاجة الجسم وكذلك التعب والإجهاد المفرط وعدم تمثيل الجهاز الهضمى للطعام تمثيلا تاما يسبب النحافة . وللسمن والنحافة أضرار أخصها عجز الإنسان عن القيام بواجبه على الوجه الأكمل . فالجسم المعتدل البناء هو ما ناسب وزن صاحبه بناء هيكله وسنه .

لذلك تجب ملاحظة حالة الجسم بين حين وآخر لاختيار أنواع الغذاء المناسبة لهذه الحالة^(١) . وقد استنتجت شركات التأمين على الحياة من إحصاءات كثيرة واختبارات عدة أن للوزن مع الطول بالنسبة للسمن دخلا كبيرا في تقدير أعمار المؤمنين على حياتهم ، فاستحسننت زيادة الوزن في طورى الحداثة والشباب على المعدل . أما فى الكهولة أى بعد الخامسة والثلاثين أو الأربعين فعكس ذلك إذ تصبح الزيادة على المعدل منذرة بقصر العمر .

وقد وضعت هذه الشركات جداول لما يجب أن يكون عليه وزن كل فرد بالنسبة إلى طوله وسنه سواء أكان ذكرا أم أنثى استخلصتها من استمارات مائتى

(١) انظر فصل الغذاء صحيفه (٢٣)

ألف رجل ومائة وأربع وثلاثين ألف امرأة لزيادة الحبيطة منعاً للوقوع في خطأ التأمين على حياة المرضى بالسمن أو النحافة أو ما ينتج عنهما في المستقبل . وكما تقدم الإنسان في السن زاد الخطر من زيادة وزنه ، وهذا يدل إما على مرض أصاب الغدد التي تساعد على السمن أو من كثرة تناول الأطعمة الدسمة مع قلة الحركة التي تركز طبقة من الشحم حول القلب والألياف . هذا وقد دلت الإحصاءات أيضاً على أن سمان الأجسام معرضون غالباً لمرض السكر وأمراض القلب والشرابين والسكتة القلبية والتهاب الكلى أكثر من معتدلي الوزن . كذلك من كانت نحافتهم غير طبيعية فإنهم معرضون لكثير من الأمراض نتيجة فقر الدم وخصوصاً الأمراض الصدرية لضعف المناعة فيهم ونخلو الصدر مما يقيه شر النزلات .

فإذا أردت معرفة ما يجب أن يكون عليه وزنك فقس طولك وعمرك وقارنهما بما هو مدون بالجدولين التاليين . هذا مع العلم بأن الرياضى يجب أن يزيد وزنه قليلاً لضخامة هيكله العظمى وكبر عضلاته فيتعدى الرقم المدون ببضعة أرتال تناسب تكوينه العضلى الخالى من الإفراط فى السمن وإليك الجدولين : —

الأوزان المقررة للرجال بالأرطال بحسب طول قاماتهم وأعمارهم في الملابس العادية

السن									الطول
٥٩ إلى ٥٥	٥٤ إلى ٥٠	٤٥ إلى ٤٩	٤٤ إلى ٤٠	٣٩ إلى ٣٥	٣٤ إلى ٣٠	٢٩ إلى ٢٥	٢٤ إلى ٢٠	١٩ إلى ١٥	سنتيمتر
١٣٦	١٣٥	١٣٤	١٣٣	١٢٩	١٢٧	١٢٤	١١٩	١١٣	١٥٢ر٥
١٣٨	١٣٧	١٣٦	١٣٤	١٣١	١٢٩	١٢٦	١٢١	١١٥	١٥٥
١٤٠	١٣٩	١٣٨	١٣٦	١٣٣	١٣١	١٢٨	١٢٤	١١٨	١٥٧ر٥
١٤٣	١٤٢	١٤١	١٣٩	١٣٦	١٣٤	١٣١	١٢٧	١٢١	١٦٠
١٤٦	١٤٥	١٤٤	١٤٢	١٤٠	١٣٧	١٣٤	١٣١	١٢٤	١٦٢ر٥
١٥٠	١٤٩	١٤٨	١٤٦	١٤٤	١٤١	١٣٨	١٣٥	١٢٨	١٦٥
١٥٤	١٥٣	١٥٢	١٥٠	١٤٨	١٤٥	١٤٢	١٣٩	١٣٢	١٦٧ر٥
١٥٨	١٥٧	١٥٦	١٥٤	١٥٢	١٤٩	١٤٦	١٤٢	١٣٦	١٧٠
١٦٣	١٦٢	١٦١	١٥٩	١٥٧	١٥٤	١٥٠	١٤٦	١٤٠	١٧٢ر٥
١٦٨	١٦٧	١٦٦	١٦٤	١٦٢	١٥٨	١٥٤	١٥٠	١٤٤	١٧٥
١٧٣	١٧٢	١٧١	١٦٩	١٦٧	١٦٣	١٥٨	١٥٤	١٤٨	١٧٧ر٥
١٧٩	١٧٨	١٧٧	١٧٥	١٧٢	١٦٨	١٦٣	١٥٨	١٥٣	١٨٠
١٨٥	١٨٤	١٨٣	١٨١	١٧٨	١٧٤	١٦٩	١٦٣	١٥٨	١٨٢ر٥
١٩٢	١٩١	١٩٠	١٨٧	١٨٤	١٨٠	١٧٥	١٦٨	١٦٣	١٨٥
١٩٩	١٩٨	١٩٧	١٩٤	١٩١	١٨٦	١٨١	١٧٣	١٦٨	١٨٧ر٥

الأوزان المقررة للنساء بالأرطال بحسب طول قاماتهن وأعمارهن في الملابس العادية

السِّن									الطول
١٥ إلى ١٩	٢٠ إلى ٢٤	٢٥ إلى ٢٩	٣٠ إلى ٣٤	٣٥ إلى ٣٩	٤٠ إلى ٤٤	٤٥ إلى ٤٩	٥٠ إلى ٥٤	٥٥ إلى ٥٩	بالسنتيمتر
١١٠	١١٣	١١٦	١١٩	١٢٢	١٢٦	١٢٩	١٣١	١٣٢	١٥٠
١١٢	١١٥	١١٨	١٢١	١٢٤	١٢٨	١٣١	١٣٣	١٣٤	١٥٢,٥
١١٤	١١٧	١٢٠	١٢٣	١٢٦	١٣٠	١٣٣	١٣٥	١٣٧	١٥٥
١١٧	١٢٠	١٢٢	١٢٥	١٢٩	١٣٣	١٣٦	١٣٨	١٤٠	١٥٧,٥
١٢٠	١٢٣	١٢٥	١٢٨	١٣٢	١٣٦	١٣٩	١٤١	١٤٣	١٦٠
١٢٣	١٢٦	١٢٩	١٣٢	١٣٦	١٣٩	١٤٢	١٤٤	١٤٦	١٦٢,٥
١٢٦	١٢٩	١٣٢	١٣٦	١٤٠	١٤٣	١٤٦	١٤٨	١٥٠	١٦٥
١٣٠	١٣٣	١٣٦	١٤٠	١٤٤	١٤٧	١٤٩	١٥٢	١٥٣	١٦٧,٥
١٣٤	١٣٧	١٤٠	١٤٤	١٤٨	١٥١	١٥٥	١٥٧	١٥٨	١٧٠
١٣٨	١٤١	١٤٤	١٤٨	١٥٢	١٥٥	١٥٩	١٦٢	١٦٣	١٧٢,٥
١٤١	١٤٥	١٤٨	١٥٢	١٥٦	١٥٩	١٦٣	١٦٦	١٦٧	١٧٥
١٤٥	١٤٩	١٥٢	١٥٥	١٥٩	١٦٢	١٦٦	١٧٠	١٧٣	١٧٧,٥
١٥٠	١٥٣	١٥٥	١٥٨	١٦٢	١٦٦	١٧٠	١٧٤	١٧٧	١٨٠
١٥٥	١٥٧	١٥٩	١٦٢	١٦٥	١٦٩	١٧٣	١٧٧	١٨٢	١٨٢,٥

ملاحظة : من الرجال والنساء من لا تنطبق أجسامهم على ما في الجدولين السابقين وهؤلاء هم الذين حبتهم الطبيعة نمواً في العظام يتطلب من الامتلاء أكثر مما جاء في الجدولين .

وللمحافظة على حالة الجسم المناسبة (اعتدال القوام) يجب الموازنة بين ما يفقده الجسم وبين ما يتناوله الإنسان من الأطعمة مع الرياضة المناسبة وكل ذلك موكل لتجارب الشخص ومراقبته لوزنه كل حين .

أما السمن فيعالج باتباع مايتأتى : —

- (١) عدم الإكثار من تناول الأطعمة الدهنية والنشوية والسكرية .
- (٢) الرياضة البدنية : مايستغرق منها وقتا طويلا فى حركة مستمرة كالعدو والمصارعة ولعب الكرة وغيرها .
- (٣) لبس الصوف أثناء التمارين حتى يكثر التبخر فيستنفذ ذلك كمية كبيرة من الشحم .
- (٤) التدليك انظر صفحة (٢٠٥)
- (٥) كثرة الحمامات الساخنة .
- (٦) عدم النوم ظهرا عقب الطعام .

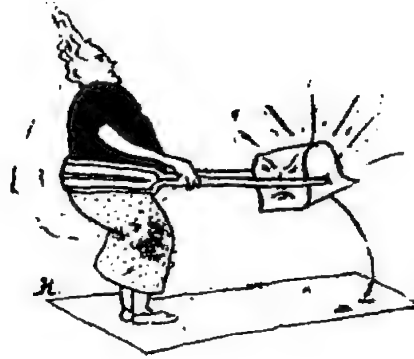
وليحذر العمل على الانتقال السريع من السمن إلى الاعتدال المطلوب ، بل يجب أن يكون ذلك تدريجيا . وقد ينشأ عن الإسراع فى طلب النحافة بعض أمراض خطيرة منها ماأدى إلى الوفاة ومنها مااستعصى علاجه . ومن الذين يتعجلون النحافة من تكون أجسامهم غير قابلة للنحافة بل هى بطبيعتها قابلة للسمن ، ولهذا أدت محاولاتهم فى انخفاض الوزن إلى اصفرار الوجه وققر الدم مع عدم الوصول إلى الاعتدال المنشود . ولكن السير بمقتضى ماوصفنا من العلاج فى غير إسراع غالبا يؤدى إلى القوام المعتدل ، مع مجانبة استعمال أى نوع من العقاقير التى شاع الإعلان عنها حيث أدى استعمالها إلى أمراض متعددة فضلا عن أن إبطالها بعد تعاطيها يرجع الجسم إلى سابق عهده من السمنة مع تعذر علاج تلك الأمراض الناتجة من العقاقير أيا كان واصفها .

وأما النحافة فعلاجها الآتى : —

- (١) اتباع القواعد الصحية العادية .
- (٢) مجانبة الإجهاد وإنهاك القوى .

(٣) الممارسة الخفيفة لبعض الألعاب الرياضية بحيث لا يستغرق ذلك وقتاً طويلاً ، وذلك لمجرد تنشيط الأعضاء الداخلية وتنظيم الدورة الدموية .

(٤) عدم الإفراط في الأكل والاقتصار على الأطعمة المغذية . ومن الخطأ الاعتقاد بأن كثرة الأكل تكسب النحيف سمناً . وذلك لأن كثرة الأكل مجهدة للجهاز الهضمي فضلاً عن تعرض باقي الطعام من المواد البروتينية لسرعة التعفن وتوليدها للحوامض المجهدة للكلية وغيرها .



المعالجة بالرياضة

نكون مغالين إذا قلنا إن الرياضة البدنية تعالج بها كل الأمراض ونكون مجحفين حقاً إذا أقلنا من شأنها في علاج بعض الأمراض ، فهي إن عجزت عن الشفاء من « التيفوس » وحصة المثانة والحراريج وغيرها مما لا يفر معه من الالتجاء إلى الطبيب ، فقد نجحت في شفاء كثير من الأمراض العصبية بالاستنشاق الجبرى للهواء النقي والتروض في الخلوات حيث المناظر الطبيعية الخلابة التي تحول مجرى التفكير وتجعله غير مركز في فكرة خاصة تلهب الأعصاب .

وبعض تمرينات رياضية تقوى الأعصاب والإرادة فتتغلب على الهواجس والخاوف ، وفي التدليك كذلك إراحة وتهذئة لهذه الأعصاب .

ويداوى بها أيضا بعض أمراض الأجهزة الداخلية كالإمساك وذلك بأداء بعض حركات الجذع والمشي مسافات طويلة ، وبالتدليك لأن هذه الوسائل تساعد على زيادة التوجات الديدانية « الطاردة » للأعضاء .

ويسهل علاج عسر الهضم بالحركات الرياضية الخفيفة على اختلافها لأنها تقوى الدورة الدموية فيزداد إفراز الجسم وخصوصا في الجهاز الهضمي فلا تتبقى في المعدة فضلات من الغذاء لا تنظم إفراز العصارات ولا يحتاج الجسم إليه أولا فاولا ويسهل كذلك إزالة السمن بمختلف الحركات وخصوصا بالتدليك .

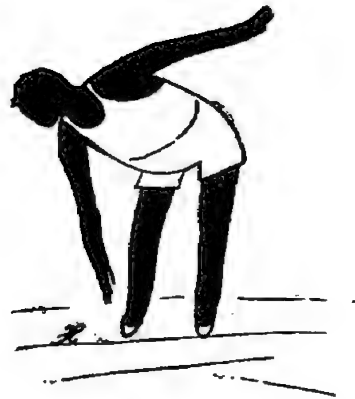
وتعالج النحافة باتباع القواعد الصحية البسيطة مع استعمال بعض الرياضات الخفيفة .

ويعالج بها تصلب الشرايين بإزالة ما يعلق بها وما يكسوها من المواد الكلسية ، وكذلك التدليك فهو خير مزيل لها .

وأثر الرياضة البدنية جلى في تحسين حالة الطمث وتنظيمه وإزالة الأملاح والرواسب وأمراض المفاصل .

والرياضة البدنية وإن شاركت بعض العقاقير في شفاء بعض الأمراض فإنها قد انفردت بتقوية قوة المقاومة الكامنة في جسم الإنسان باتساع الرئتين وتنقية الدم وانتظام دورته بحركات التنفس الجبرى أثناء التمرينات الرياضية فلا سبيل بعد ذلك للتدرن الرئوى والربو وضيق الصدر وانقباضه كما أنها انفردت باستئصال العادات السيئة وتكوين الأخلاق الفاضلة .

وإنما الأمم الأخلاق ما بقيت فإن هم ذهبت أخلاقهم ذهبوا



كيف تقضى يومك ؟

اليوم الذى يبدأ وينتهى بدورة الشمس فى استطاعتك أن تحوِّك منه ثوب العافية لجسمك والفرح لنفسك إذا حاكيت الكائنات فى نظام سيرها . وإن أقوم الطرق الموصلة لهذه الغاية المنشودة والحياة السعيدة أن تحيا حياة منظمة ، يشمل النظام فيها نومك وصحوك ، عملك وراحتك ، غذاءك وحمتك . نعم فى الحياة الآلية صحة الجسم وهدوء النفس وإفعام القلب بالسرور

فاستقبل يومك مبكرا لتمتع نفسك بهدوء الكون وبسرك بشروق الشمس وأذنيك بتغريد الطير على فننه ، ولتملأ رئتيك من هواء الصباح النقي ولا يتيسر ذلك إلا إذا نمت مبكرا وهدأت فى سكون الليل . فإذا صحت فقم من فراشك وابدأ عمل اليوم بحركات رياضية بسيطة مدة توقف بها الدورة الدموية وتنشط بها الأعضاء ، ثم خذ حماما باردا لا يستغرق أكثر من دقيقتين ، وامسح جسمك بمنشفة جافة أو جففه ببعض الألعاب الخفيفة ، ثم أدِّ الشكر لله بالصلاة تملأ نفسك بهجة وقلبك ثقة به عز وجل ، ثم تناول طعام الفطور واذهب إلى عملك سيرا على قدميك فإن بعد مكان العمل فخير أن تمشى نصف المسافة وتركب النصف الآخر لتعطى المعدة فرصة لأداء واجبها .

فإذا ذهبت إلى عملك فاعتبره واجبا لا يقوم بمادة ، وإن المادة التى تؤجر بها عليه إنما هى وسيلة لتقوم به ، فلا تبرم إذن ولا ملل .

وإن كنت رئيسا أو صاحب عمل فاعلم أن كل تحية وكل ابتسامة تبادر بها الصغير من مرءوسيك أو عمالك حسنة تقدمها إلى العمل الذى تشرف عليه . فلا تتكبر ولا يأخذك الزهو والخيلاء فإن الله سبحانه وتعالى هو الذى أقامك فى مركزك هذا من أدوات نظام ملكه والسير به إلى الكمال .

وإذا كنت مرءوسا أو عاملا فلا أقل من أن تتصف بالصدق والطاعة وإحسان ما يوكل إليك أمره . ولا تلبس ثوب الرياء تظنه يحميك أو يجعل من ضعفك قوة . وكن صريحا في أدب « ولا طاعة لمخلوق في معصية الخالق » وبالجملة فسواء أ كنت رئيسا أو مرءوسا ، صاحب عمل أو عاملا يجب أن تحتم عملك اليومي بأن تقدم بين يدي ضميرك الحى كشف حساب فإن رضى عنه وأقره فأنت الرياضى الكامل

فإذا تركت العمل فاستشر معدتك أمشتاقه هى إلى الطعام ؟ إذا كان ذلك ، فبادر إليه ما استطعت ، وإلا فامش حتى يستثار عندك الشوق إلى الطعام . وبذلك تستقبل الغداء بشهية ورغبة لا يعوقهما امتلاء لما قت به من النظام الرياضى الدقيق . ولك بعد الغداء أن يفعل ما تشاء من نوم واستلقاء وقراءة وكتابة فى غير إجهاد إلى وقت الأصيل ، ثم تخرج إلى الخلاء لاستنشاق الهواء النقى ، فإذا حان وقت تمارين المساء اليومية أديتها ، وبعد الانتهاء منها تأخذ حماما باردا تفرك الجسم بعده جيدا ثم تمشى حتى وقت العشاء ، وبعد تناول العشاء سر على قدميك مدة تساعد المعدة على الهضم ، ولزيادة ضبط المواعيد فإليك جدولين : الأول للصيف والثانى للشتاء .

مواعيد الصيف

العمل	إلى الساعة	من الساعة
الاستيقاظ	٥ ر ٥ صباحا
قضاء الحاجة وتمارين خفيفة مدة ربع ساعة و حمام .	٥ ر ٦ »	٥ ر ٥ صباحا
الافطار	٧ » »	٦ ر ٥ »
المشي إلى محل العمل	٧ » »
الغداء - وقته متروك لكل إنسان بحسب عمله
الراحة - ونوعها متروك لرأيك .	٦ بعد الظهر
تمارين يومية .	٧ » »	٦ بعد الظهر
المشي إلى المنزل للعشاء .	٥ ر ٧ »	٧ » »
العشاء .	٨ » »	٥ ر ٧ »
المشي والسمر .	٥ ر ٩ »	٨ » »
النوم .	٥ ر ٥ صباحا	٥ ر ٩ »

مواعيد الشتاء

العمل	إلى الساعة	من الساعة
الاستيقاظ	٥ ر ٥ صباحا
قضاء الحاجة وتمارين خفيفة مدة ربع ساعة و حمام .	٥ ر ٦ »	٥ ر ٥ صباحا
الافطار .	٧ »	٦ ر ٥ »
المشي إلى محل العمل	٧ » »
الغداء - وقته متروك لكل إنسان بحسب عمله
الراحة - ونوعها متروك لرأيك .	٥ بعد الظهر
تمارين يومية .	٦ » »	٥ بعد الظهر
المشي إلى المنزل للعشاء .	٥ ر ٦ »	٦ » »
العشاء .	٧ » »	٥ ر ٦ »
المشي والسمر .	٥ ر ٨ »	٧ » »
النوم .	٥ ر ٥ صباحا	٥ ر ٨ »

والذى أريده من الرياضى ألا يخضع للتقلبات، الجوية وألا تقعه عن اتباع نظامه الرياضى ، بل أريد أن يتخذ من رياضيته قوة وحصانة يقاوم بهما تقلبات الجو . وإنما خصصت جدولا للصيف وآخر للشتاء تمشيا مع الطبيعة . لذلك آثرت أن يكون النوم فى الشتاء مبكرا عنه فى الصيف ، ووحدت نظام الصحو فى الاثنين لأن الجسم يتحرك كثيرا فى الشتاء للدفع فيطالب النوم مبكرا ولأننا نكون قد تقدمنا فى الليل أكثر مما فى اليوم الصيفى وبذا نكون قد تماشنا تغيير نظام الصحو صيفا وشتاء وتمشنا مع ما يتطلبه الجسم .



معلم الرياضة البدنية

أصبحت الرياضة البدنية فناً وعلماً ولها من الخطر ما لجميع الفنون والعلوم ، ولكل علم أو فن قيمته في الحياة وأخرى بالرياضة البدنية أن تكون في المرتبة الأولى لشدة حاجة الإنسان إليها .

ولقد تدرجت الرياضة كما تدرج الإنسان في الحياة . وإذا كانت الرياضة في أول نشأتها تكفى فيها الحركة المجردة فإنها الآن تحتاج إلى معلمين مثقفين ملمين بعلوم عدة أقلها شيء من علم النفس وتشريح الأعضاء . فإن لم يسند أمرها إلى خبيرها علمياً وفنياً فلا تجنى منها الثمرة المرجوة من خلق إنسان قوى النفس والبدن يتألف من أمثاله شعب مكافح مغامر وراء النصر ، جلد على تحمل أعباء الحياة بصدر رحب ، ونفس مطمئنة ، وأمل في المستقبل .

ولعل عدم انتشارها وقلة إقبال الناس عليها في مصر راجعان إلى سوء اختيار المعلمين الذين تتوافر فيهم شروط العلم والفن .

فالمعلم الذى لا يعلم نزعات نفوس المتمرنين وميولهم أثناء التمرين يضيع وقته بين جهله وسأمة طلبته ، والمعلم الذى يجهل تشريح الأعضاء لا يستطيع أن يدل المتمرن على ما إذا كانت حركته نافعة أم ضارة . وهل الحركة أفادت العضو المراد تقويته أم قوت عضواً آخر غير المقصود ؟

ويجب أن يكون المعلم قد مارس كثيراً من ضروب الألعاب الرياضية خصوصاً اللعبة التى يقوم بتدريب الأفراد عليها زمناً طويلاً حتى يكون قد اختبرها وألم بنواحيها ليعلم مواضع الضعف أو الخطأ من اللاعب فيعمل على تلافيهما أولاً فأولاً ، ولا يكون ذلك إلا بقوة الملاحظة المكتسبة من الخبرة ، فيمكنه إدراك كل ضعف غير ظاهر فى أى عضو أو عضلة ، أو فتور عند اللاعب اسبب خفى .

ويجب كذلك أن يكون المعلم دمث الأخلاق ، لين الجانب ، سهل العريكة في حزم ، حسن المعاملة ، صادقا في أقواله وأفعاله ، ذا شهامة ومروءة ونجدة لأنه المثل الأعلى للمتمرنين يقتدون به في حياتهم . فكل صفة جميلة يرونها فيه تتأصل في نفوسهم وينشئون عليها ، وله من القدرة ما يمكنه من أن يجعل من المتمرن في طور طفولته رجلا من الناحيتين البدنية والخلقية ؛ فيكون فيه بالألعاب عضلات قوية وخلقا متينا ؛ فيكون مطيعا ، جريئا ، حرا مستقلا ، معتمدا على نفسه .

وإنه ليكون أروع تأثيرا في النفس وأخذاً بمجامع القلوب أن ترى ذلك المعلم المكتمل التكوين القوى العضلات وقد ظهرت سيما دماثة الخلق على وجهه ، وابن الجانب في طبعه بأكثر مما تظهر هذه الأخلاق في غيره من الناس .

لذلك ترى الأمم الناهضة اعتمدت على معلم الرياضة البدنية في تكوين النشء . جثمانيا لعلمها أن العقل السليم في الجسم السليم . وخلقيا لأن الرياضة تفرس في نفوس الشباب حب النظام ، والطاعة ، وقوة الأعصاب ، وتنبيه الحواس ، والصبر والمثابرة على العمل ، وقوة الإرادة ، والاعتماد على النفس ، وإنكار الذات لخير المجموع .

فإن لم يكن المعلم ذا نصيب وفير من هذه الفضائل أساء من حيث أراد الإحسان . حقا إن المشرفين على تربية النشء الرياضية في وزارة المعارف عندنا هم على جانب عظيم من الثقافة الرياضية العالية ، يضعون التمارين الرياضية فترسلها الوزارة إلى جميع مدارس القطر ، ولكن يقوم بتنفيذها معلمون أقل ثقافة وعلماً وفي بلاد تختلف أجواؤها حيث تفرض فرضا على التلاميذ وفيهم النحيل والبدن ، والقوى والضعيف وفيهم محدودب الظهر ومعتدله ، ومنحدر الكتفين ومستقيمهما ، ويقوم كل أولئك بأداء تمرينات واحدة اذا أفادت البعض لم تفد الآخرين بل ربما تضرهم . والواجب أن يقسم التلاميذ إلى فرق متجانسة من حيث التكوين الجسماني

وتعطى كل فرقة ما يفيدها وما يتفق مع ميولها من التمارين الرياضية بما يلائم جو المدينة بصفة عامة وجو اليوم الذى يلعبون فيه بصفة خاصة ، فلا تكون التمارين المعطاة للتلاميذ فى أقصى الصعيد كأسوان وإدفو هى نفسها التى تعطى لتلاميذ مدارس الأسكندرية ورشيد مثلاً . كما أنه من الخطأ أن تؤدى تمارين شهر يناير الشديد البرودة فى شهر مايو ذى الجوالحار .

وفى يقينى أن هذه الأخطاء الجسيمة تعود إلى نظام المركزية الذى تحاول وزارة المعارف أن تتخلص منه . هذا النظام الذى لا تقتصر أضراره على ما شرحنا بل تتعداه إلى أضرار معنوية تصيب نفوس المعلمين والتلاميذ . فانه يمت فىهم روح الابتكار ، ويضعف قوة الملاحظة ، ويقلل من الثقة بالنفس والاعتماد عليها . هذا فيما يختص بالمعلمين . أما التلاميذ المساكين فإنهم يقومون بحركات آلية على وتيرة واحدة تسأمها النفوس فيؤدونها كارهين خاملين فيشبون دون أن يدركوا قيمة الرياضة الحقيقية ، وهم معذورون فى ذلك إذ لم تتح لهم فرصة يتفهمون فيها روح الرياضة البدنية . فهى فى نظرهم لا تعدو أن تكون حركات متكررة بغيضة إليهم .

واجتناباً لهذه الأضرار التى تشمل المعلمين والتلاميذ جميعاً وللإستفادة من الرياضة البدنية يجب القضاء على المركزية وتثقيف معلمى الرياضة تثقيفاً عالياً حتى يستطيعوا تأدية ما عليهم للفن من واجب على الوجه الأكمل .

ومن الواجب أن تكون التريسة الرياضية من المواد الأساسية التى يقوم التلاميذ جميعاً بدراستها علماً وعملاً ، فلا يكون هناك ما يسمى بالقسم المخصوص (كبير وصغير) الذى لا يزيد عدد أفرادهِ على خمسين تلميذاً فى مدرسة عدد تلاميذها حوالى الألف ، حيث توجه العناية كلها إلى هؤلاء الخمسين السعداء بما حباهم الله من تمام الصحة وكمال الخلقة مع إهمال المئات الأخرى ، وهم أحوج

إلى العناية من غيرهم . ولست أظن أن الحصّة الرياضية كافية بأي حال في هذا الصدد .

وفي رأيي أن تخصيص ربع ساعة مثلا ثلاثة أيام في الأسبوع يقوم فيه جميع تلاميذ المدرسة بأداء تمارين رياضية ، كل وما يختاره من عدو أو قفز أو حركات سويدية أو غيرها ، وليس من الضروري أن يلتزم التلميذ نوعا واحدا طول هذه المدة بل يكون له الحق في لعب التنس ثم القفز ثم اللعب بأدوات ثم العدو مثلا .

وإنه لمن المعيب أن ينتخب خمسون تلميذا من ألف تلميذ يعنى بهم ويهمل الباقون . وإني كرياضي مصري لأأرضى أن يحرم فرد واحد من الرياضة البدنية فما بالك بالعشرات والمئات من رجال المستقبل ؟ ؟

ومن الظواهر الناطقة بصدق ما أقول هنا أن ناشئتنا المصرية ماتكاد تلقى بالقلم والكتاب وتخرج إلى ميدان العمل حتى تخلع ثوب الرياضة وتلقى به في فناء المدرسة فلا تعود إلى الرياضة ولا ترى من أفرادها من يعنى بالرياضة جسمه وهو في مكتبه ، أو في متجره أو في منزله .

ولو أنه شب على الرياضة متمشقا إياها مقدرًا مزاياها منصرفا إليها بطبعه على يد معلم مثقف ذي كفاية لا تأخذ منها طوال حياته خدنا ورفيقا لا يفارقه ولا يعدل به سواه من الأخدان .

الرياضى الكامل

اتفق أساطين التربية على أن لا يجوز التخصص فى أية مهنة أو صناعة أو علم إلا بعد تثقيف عام يكون نصيب الفرد منه وفيرا . ويعيرون التخصص فى إحداها عند سن مبكرة لا يكون الفرد قد ألم أثناءها بالمبادئ الأولية للعلوم والصناعات ولا بمعلومات الحياة العامة .

ونزيد على هذا ، أنه إذا وجب التخصص فى أية مهنة أو صناعة أو علم تمشيا مع قانون التوزيع العام لمختلف القوى والمدارك فى بنى الإنسان . فإننا لا نجهز للرياضى الكامل بحال أن يتخصص فى أحد فنون الرياضة دون الآخر بالمعنى المتبادر للذهن من قولك : هذا كيمائى وذاك محام ، وما يتركه هذا التعريف فى الذهن من البون الشاسع بين كل منهما من حيث تحصيله واختصاصه . فنحن لا نسمح لمختلف الفنون الرياضية أن تنقطع الصلة بينها انقطاعها بين مادتى الكيمياء والتشريع مثلا ، ولا أن يتسع البون فى المعلومات والتحصيل بين الرابع والعداء اتساعه بين المحامى والطبيب .

وإذا نبغ الكيمائى والمحامى والمدرس والطبيب ، بانقطاع كل إلى مادته وانصرافه إليها عن غيرها فإننا لا نبرر بل لا نجهز أن ينبغ الرياضى الكامل فى أى ضرب من ضروب الرياضة بهذا الطريق أى طريق الانقطاع إليه ، لأن جميع هذه الضروب - خلافا للمواد العلمية السابقة - مشتركة فى غاية واحدة وموجهة إلى غرض واحد لا تتناوله التجزئة ، هو الصحة العامة وجمال الجسم ومتانة الخلق . ولكننا لا نمنع أن يكتسب هذا النبوغ أثناء المran بتفوق اللاعب عفوا فى نوع من الألعاب الرياضية لأن ضروب الرياضة جميعها مثلها كمثل البنيان يشد بعضه بعضا . وهذا لا ينافى أن يتخصص الرياضى الكامل مع ذلك فى ناحية من نواحي الرياضة فيجعل إليها معظم همه وغالب التفاته .

زد على هذا أن أسمى غايات الرياضى أن يكون للمجتمع ، مستعدا لتلبية أية دعوة ، ملبيا لكل نداء ، يلهب حواسه وشعوره الواجب الإنسانى ، وتستحثه النخوة إلى المبادرة بمعونة من هو جدير بالمعونة ، ومظاهرة الضعيف حتى يأخذ له بحقه .

وإذا فإذا تجدى قوة عضلات الرباع الحديدية الذى لم يفز بنصيب فى الرياضة البدنية غير رفع الأثقال فى إدراك لص أو قاتل قد أرسل ساقيه للريح ؟ وماذا يفعل العداء فى إسعاف مرضوض أو مغشى عليه ؟ وماذا تفيد مرونة عضلات المصارع فى إنقاذ غريق قد أشرف على الهلاك ، إذا لم يكن له إلمام بالسباحة وطرق الأتقاذ ؟

وكيف يتسنى لأب أن يقدم لأمته أبناء أصحاء منشئين تنشئة رياضية إذا لم يكن له إلمام بجميع ضروب لرياضة البدنية وهو قدوة أولاده ؟

نعم يجب أن يمارس الرياضى الكامل جميع أنواع الرياضة البدنية . يجب أن يلعب بكرة القدم ، وأن يلم بلعبة « التنس » . يجب أن يكون فارسا كما يكون رباعا . يجب أن يلعب « البنج بنج » ولولا يجيدها . يجب أن يعرف الكثير عن السلاح وأن يكون ماهرا فى تسديد الرماية وإصابة الغرض .

وإنك لتدهش حين تعلم أن لعبة « البنج بنج » تلك اللعبة الخفيفة على المنضدة الصغيرة لها أكبر الأثر فى سيطرة الأعصاب على الأعضاء وفى ضبط الحواس لأنها تحكمها فتضبط حركاتها وتقودها إلى تأدية عملها المطلوب فى سرعة ودقة على الوجه الأكمل وفى الوقت المناسب .

فإذا كانت هذه الثمرة الطيبة نتيجة لهذه اللعبة البسيطة البعيدة عن المخاطرة والمغامرة ، فما بالك بالملاكمة والمصارعة ولعبة كرة القدم وغيرها من الألعاب العنيفة التى تعود كل منها الإنسانَ أظهر الفضائل الخلقية من انتهاز الفرص ، واتقاء

الخطر ، وسرعة الخاطر ، وكبح جماح النفس ، والصبر ، والمثابرة ، والمحبة ، والتعاون ، والاستماتة في سبيل النصر ، إلى غير ذلك من المزايا العظيمة التي هي بلا شك مؤهلات النجاح الحقيقية في الحياة .

فإذا مارس الإنسان جميع النواحي الرياضية غرست فيه هذه الفضائل مجتمعة وبها يتهيأ للمثل الأعلى في الرجولة ويصير بحق رياضياً كاملاً لأنه مارس الرياضة الكاملة .

قال أحد كبار رجال التربية الإنجليز « يكفي أن يتقن الفرد لعبة من الألعاب الرياضية ليكون أهلاً للقيام بأى عمل جدى في الحياة .

يعنى هذا المربي أن اللعبة التي يجيدها اللاعب ويمارسها تفرس في نفسه من الفضائل وأسباب الكفاح ما يجعله أهلاً لأن يقوم بالعمل الجدى في الحياة .

فكم تكون قدرته على التغلب على الصعاب وعلى القيام بالواجب إذا مارس أكثر من لعبة وأجادها ليكون هو الرياضى الكامل المنشود ؟؟

إن الرياضى الكامل لا يعرف « الارستقراطية » التي تفرق بين الناس بغير وجه حق لانعدامها في قواميس الرياضة ، ولأن للرياضة الكاملة التي تخلق الرياضى الكامل أكبر الأثر في محو الفوارق بين الطبقات . وكما أنها تنظم الصلة بين أعضاء الجسم وتوجهها جميعاً نحو الكمال الصحى ، تنظم الصلة بين أعضاء المجتمع وتدفعهم إلى الكمال الخلقى ، فالكمال من الناحيتين هو إذن غاية الرياضة الكاملة . ولقد بحثت مستقصياً أسباب كثير من عيوبنا الشائعة كالتواكل ، وإهمال الواجب ، والأنانية ؛ وسعة الفروق بين الطبقات — كما نرى بين غنينا وفقيرنا ؛ وعاملنا وصاحب العمل منا ، والرئيس والمرءوس — وهالنى أن رأيت أن كثيراً

الشعوب الأخرى الشرقية ؟ وفكرت بجانب هذا فيما وصل إليه القوم في الغرب
من العظمة ، وما سر هذه العظمة ؟ ؟

أعتقد أنه ليس سوى جهلنا بالرياضة البدنية ، أو هو معرفتنا باسمها وحركاتها
دون الفطنة إلى مغزاها وأسرارها . هم سعوا بالرياضة البدنية إلى الجوهر ، ونحن
قتعنا منها بالمظهر .

أسوق دليلا آخر لا يقبل الشك وهو : أنك تجد أكثر الملوك تعلقا بالرياضة
الكاملة أقربهم إلى قلوب شعوبهم .

هذه مصر : تتغنى باسم مليكها الشاب المحبوب ، ويتنافس أفرادها في
استحلال طاعته الكريمة ، وتسعى بحبات قلوبها بين يدي جلالته راضية
مرضية — وليس هذا كله وأنيك إلا صدى لما يرى فيه من النبل ، والعطف ،
والكمال ، والحيوية الطاهرة ، والكارم الباهرة التي جناها من روضة الرياضة
البدنية مليكها الرياضي الكامل فاروق الأول — حفظه الله .



الخاتمة

هأنذا قدمت ما استطعت تقديمه بين يدي أبناء وطني المحبوب فإن كنت قد أخطت بالموضوع وأصبت لئيمى فوطنى أدى رسالته إلى بلاده . وإن لم أبلغ حد الكمال — وهذا اعتقادي — فجندي لم يقصر في جهاده . والله عز وجل الحمد أولاً وآخراً .

مصطفى عبد الحكيم ناشد

سيظهر قريباً للدوائر إن شاء الله تعالى الكتب الآتية : —

- (١) المصارعة اليونانية الرومانية .
- (٢) المصارعة الحرة .
- (٣) المصارعة اليابانية والدفاع عن النفس .
- (٤) الملاكمة .

كلمة شكر

شكرى لحضرات الأطباء الذين أمدوني بآرائهم الطبية الناضجة ، بعد أن
قضوا الليالى فى بحث هذا الكتاب ، وأمضوا ثمين الوقت فى درسه فخرج للناس
فى حالتين قشيتين من علم وفن .

وشكرى كذلك لحضرة الزميل البطل الأولمبى (السيد نصير) الذى
شجعنى على إخراجه وكتب عنه ما كتب .

لم يدفع هؤلاء إلى هذا كله غير الواجب والمنفعة العامة ، وسيلح القارىء
هذا المجهود العظيم الذى بذله حضراتهم بين طيات هذا الكتاب .

وقد أدت بدورى ما على من واجب الأمانة حيث أودعت الكتاب جميع
آرائهم منسوبة إليهم سواء أكانت لى أم على .

وشكرى أيضا لإخوانى الذين ساعدونى مساعدة قيعة فى إخراجه من البداية
إلى النهاية ، أخص منهم بالذكر حضرات الأساتذة : —

على محمود شرف أفندى المدرس بوزارة المعارف .

عبد العزيز عزت أفندى المدرس بالمدرسة الأحمدية بطنطا .

الشيخ أبو الغيط حسن جاد المدرس بمجلس مديرية الغربية .

جمال الدين فكيه أفندى الموظف ببلدية طنطا .

سيد أحمد طه أفندى الموظف بسكة حديد الحكومة .

السيد أفندى أحمد الطوخى التاجر بطنطا

شخصى . لذلك أشكر الله سبحانه وتعالى الذى حبا مصر أمثال هؤلاء ، وأسأله
أن يكثر من أمثالهم .

ولعلنى لا أرضى فى نفسى عاطفة الاعتراف بالجميل إلا إذا سجلت هنا ثنائى
مضاعفا على أولئك الذين تفضلوا قاشتركوا فى كتابى وهو جنين ، لاسيما وأن
الكثيرين منهم لم تربطنى بهم رابطة من صداقة أو معرفة ، وإن ربطتهم بى
رابطة الثقة التى يتمتع بها الرياضى ممن يقدر على الرياضة .

وهم مع ذلك راجحون !!!



فهرست الكتاب

صفحة

١

المقدمة : —

الباب الأول — قواعد صحية

١٧

تمهيد

١٨

الفصل الأول — التنفس

٢٣

الفصل الثاني — الغذاء

٢٩

الفصل الثالث — القبض أو الإمساك

٣٥

الفصل الرابع — الأسنان

٣٨

الفصل الخامس — النوم

٤١

الفصل السادس — العادة السرية والاحتلام

٤٤

الفصل السابع — الاستحمام

٥٠

الفصل الثامن — الملابس

٥٣

الإرادة وأثرها

الباب الثاني — ألعاب سويدية

٥٦

تمهيد

٥٧

كلمة في تربية الأطفال

٥٩

كلمة إلى السيدات

٦٠

كلمة إلى الشيوخ

صفحة	
٦٢	تمرينات سويدية
٦٣	حركات التنفس
٦٤	حركات الرجلين
٧٠	حركات الرقبة
٧٢	حركات الجذع
٧٦	حركات الذراعين
٨١	حركات التوازن
٨٥	حركات البطن
٩٠	حركات الجانبين
٩٣	حركات رياضية للسيدات بعد الوضع (للدكتور محمد طه أبو الذهب)
٩٥	المتى
٩٨	مدة التمرين على الألعاب السويدية
٩	أنموذج

الباب الثالث - اللعب بالأدوات

١٠٠	تمهيد
١٠١	استعمال الأدوات
١٠٦	التمارين بالأدوات
١٠٦	تمرينات الرقبة
...	

صفحة	
١١٨	تمارين العضلة الثلاثية
١٢٣	تمارين الظهر
١٢٦	تمارين العضلة المسننة الكبرى
١٢٨	تمارين الثديين
١٣١	تمارين الوسط
١٣٣	تمارين الجانبين
١٣٥	تمارين البطن
١٣٨	تمارين الأصابع والمعصم والساعد
١٤٢	تمارين الفخذين
١٤٦	تمارين بطن الساق
١٤٧	كلمة
١٤٩	تمارين القوى بالأثقال
١٥٠	قياس الثقل وعدد الدفعات
١٥١	الخطف بيد واحدة
١٥٢	الخطف باليدين ثابت القدمين
١٥٣	الضغط بيد واحدة
١٥٤	تعليق
١٥٥	النتر بيد واحدة
١٥٦	السحب إلى الصدر باليدين مع تثبيت القدمين
١٥٧	الضغط باليدين
١٥٧	النتر باليدين مع تثبيت القدمين
١٥٨	التطويح بيد واحدة

صفحة

١٥٩	الاستلقاء في تقوس والضغط باليدين
١٦٠	القيام والجلوس على رجل واحدة

الباب الرابع — الألعاب دون أدوات

١٦٥	العنق
١٦٦	الكف
١٦٧	الكف
١٦٧	الكف والمنكب
١٦٧	الظهر
١٦٨	المعبد
١٦٩	البطن
١٧٠	عضلات الساعد
١٧١	عضلات الفخذ
١٧٢	عضلات الفخذ
١٧٢	عضلات الساق
١٧٥	المقاييس
١٧٧	طريقة قياس الأعضاء

الباب الخامس — رفع الأثقال

١٨٢	رفع الأثقال
-----	-------------

صفحة

١٨٥	الرفعات المقررة دولياً
١٨٦	رفعة الضغط باليدين
١٨٧	رفعة الخطف باليدين
١٨٨	الرفع إلى الكتفين والنتر إلى أعلى بالذراعين
١٨٩	التمرين على رفع الأثقال
١٩١	ملابس رفع الأثقال
١٩١	الاستعداد للرفع
١٩٢	حركات الرجلين عند الرفع
١٩٧	حركة الوسط في الرفع
١٩٨	تأثير السرعة في الرفع
١٩٩	المهبوط بالثقل إلى الأرض
٢٠٠	طريقة التمرين على رفع الأثقال
٢٠١	أيام الأسبوع
٢٠٣	لماذا يكون لطول الرباع دخل في قياس قوته ؟

الباب السادس - التدليك

٢٠٥	تمهيد
٢٠٩	طرق التدليك
٢١٠	تدليك القدم
٢١١	تدليك الساق
٢١١	تدليك الفخذ
٢١٢	تدليك الوسط

صفحة	
٢١٣	تدليك الظهر
٢١٤	تدليك البطن
٢١٥	تدليك الصدر
٢١٥	تدليك الرقبة والمنكبين
٢١٦	تدليك اليد
٢١٦	تدليك الساعد
٢١٧	تدليك العضد والعضلة الثلاثية
٢١٨	تدليك الكتف
٢١٩	تدليك الرأس
٢٢٠	تدليك الوجه

الباب السابع - متفرقات

٢٢٣	السمن والنحافة
٢٢٩	المعالجة بالرياضة
٢٣١	كيف تقضى يومك ؟
٢٣٥	معلم الرياضة البدنية
٢٣٩	الرياضة الكامل
٢٤٣	الخاتمة
٢٤٤	كلمة شكر

الخطأ والصواب

صفحة	سطر	خطأ	صواب
٢٤	١	لفضل	بفضل
٣١	٢	أعضاء	أعضاءه
٣٥	٩	تشربت	تسربت
٣٧	٣	الاخزة	الفاخرة
٥٠	٤	يتفنون	يتفننون
٥٢	٨	وانساعد	أكبر
٥٣	١٩	وبدون	ودون
٦٢	٧	القذف	القفز
٦٣	٤	مدودتين	مدودتين
٦٨	١٢	عليه	عليها
٧٦	١٨	حتى	حيث
٩٤	٢٠	على	ثم
١٠٤	١	يدك	يديك
١٠٤	٢٠	قوة	قوة
١١١	٣	أن	إذ
١١٨	١٢	٥٤	١٦
١٢٠	٣٠٢	ترفع إلى أعلى قليلا

صفحة	سطر	خطاً	صواب
١٤٠	هامش	هكنمشت	هكنفشت
١٤٤	»	هكنمشت	»
١٥٨	١٣	الجملة	الجملة
١٧٣	٢	على	أعلى
١٧٤	٢١	الضالة	العضلة
٢٠٤	١	منها	منهما
٢٠٨	٦	نعومتها	ونعومتها

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ إِذَا عَمِلَ أَحَدُكُمْ عَمَلًا أَنْ يَتَّقِنَهُ
حَدِيثُ شَرِيفٍ



ج. ۱. حبازی ۲۰۰۰/۴/۴/۱۹۳۷

